№6 (456) март–апрель 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Весна: хочется солнышка и зелёных витаминов!

Кошмарики

ХОТЕЛА СТАТЬ КРАСИВОЙ, А ВПАЛА В КОМУ

Американка впала в кому через час после пластической операции по увеличению груди. Вот уже год 19-летняя девушка не может ходить и говорить, ей требуется постоянный уход. Линде уже не нужна специальная трубка, чтобы питаться, а недавно она смогла снова пошевелить ногами. Но врачи не могут сказать, сможет ли она когда-нибудь до конца восстановиться.

Это может показаться странным: операцию делали на груди, а пострадал мозг девушки. В клинике, где проводили эту процедуру, пояснили, что после наркоза у Линды резко упала частота сердечных сокращений. Ее спасли с помощью препарата атропина и массажа сердца. После того как операция закончилась, девушку отправили в реанимацию.

Врач, который делал пластическую операцию Линде, утверждает, что у девушки была своеобразная реакция на анестезию. По его словам, никто не сообщил ему, что Линда тяжело перенесла и анестезию, которую делали ей при родах. Если бы было упомянуто об этом, делать пластическую операцию было бы нельзя.

ПИВО ТОЖЕ ГУБИТ ЛЮДЕЙ

35-летняя мать четверых детей Беверли Пикорер из Британии — пока еще живое доказательство того, что пиво тоже губит людей. На протяжении последних 10 лет женщина ежедневно выпивала примерно по 40 банок пива в день. Проблемы с алкоголем у британки начались, когда ей было 20 лет. С тех пор она каждый день выпивала по 24 банки светлого пива утром, запивая их бутылкой грушевого сидра в местном пабе. Возвращаясь домой вечерами, Беверли Пикорер потребляла еще 16 банок пива. Теперь она похожа на живой труп. Ее кожа истончилась и пожелтела, а зубы выпали. Беверли лежит в хосписе с диагнозом цирроз печени и эпилепсия. Врачи считают, что жить ей осталось недолго.

ТОЛЬКО В НАШЕЙ СТРАНЕ КАЖДЫЙ ЗНАЕТ, КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В СТРАНЕ.

Кое-что новенькое

*** Теснота — это ощущение недостаточности пространства. Ее испытывает каждый десятый человек.** Эксперименты показали: чем больше людей «в клетке», тем чаще они «нападают» друг на друга. Бытовые преступления очень часто происходят в тех квартирах, где количество живущих больше, чем это положено по социальным нормам.

*** Вредоносные микробы не погибают в стиральной машинке во время стирки в прохладной воде.** Постиранное белье может пахнуть свежестью, но это не должно усыпить вашу бдительность. Причем бактерии с грязного нижнего белья попадают на такие вещи, как кухонные полотенца, которыми потом вытирают посуду. Доказано, что колонии микроорганизмов внутри стиральной машины попадают в воду во время следующей стирки: всего в двух столовых ложках воды обнаруживается не менее миллиона бактерий.

Новости

ФИЗКУЛЬТУРА на свежем воздухе снижает кровяное давление у гипертоников, установили медики из Китая. Хотя бы 3 часа в неделю надо на улице заниматься ходьбой, бегом или оздоровительными гимнастиками.

ЯПОНСКИЕ ученые придумали лифчик, который может анализировать чувства хозяйки и расстегиваться автоматически. Однако не стоит опасаться, что это произойдет в неподходящий момент. Приложение в смартфоне может отличить сердцебиение, вызванное любовью, от учащенного сердцебиения во время занятий спортом.

ПО мнению российских ученых, причина весенней усталости не только в недостатке витаминов. Она кроется... в воздухе. И вялость по весне — это не сбой в организме, а норма. Весной мы начинаем чаще бывать на улице и открывать окна, увеличивая содержание кислорода в легких.

У ВНЕШНЕ привлекательных мужчин сильный иммунитет, заявили финские ученые. К сожалению, женщин это не касается.

В МАГАЗИНАХ Могилевской области (Белоруссия) появились черные списки граждан, которым запрещено продавать любой алкоголь. В список можно попасть, трижды за год угодив в милицию за пьянство и дебош. Если человек исправляется, через несколько месяцев его вычеркивают из списка.

СЛАДКИЕ продукты с высоким содержанием углеводов повышают риск возникновения сердечных болезней у женщин, сообщили итальянские медики. У женщин-сладкоежек сердечно-сосудистые заболевания случаются в 2 раза чаще, чем у тех, кто отказывается от сладостей.

БЫВАЕТ, ПОСМОТРИШЬ НА ЧЕЛОВЕКА И НЕ ЗНАЕШЬ, КУДА ЕГО ПОСЛАТЬ... СУДЯ ПО ВИДУ, ОН УЖЕ ВЕЗДЕ БЫЛ!

Намотай на ус — Актуально

Аж мурашки по коже!

МОЛНИИ — ВОСХИТИТЕЛЬНОЕ И ЗАХВАТЫВАЮЩЕЕ ЯВЛЕНИЕ ПРИРОДЫ. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ОПАСНЫХ И НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ ПРИРОДНЫХ ФЕНОМЕНОВ.

В одно и то же место

Молния может нанести свой удар в одно и то же место даже более двух раз. Это может произойти спустя 10 минут или несколько столетий. Но в конечном итоге молния ударяет в одни и те же места снова и снова. Например, 3 июня 2008 года в Америке за два часа молния ударила в башню девять раз. А 5 февраля 2008 года ударила в башню уже 11 раз в течение 20 минут! Телевизионная башня в Чикаго принимает на себя от 40 до 90 ударов молнии ежегодно.

В высотные здания молния бьет гораздо чаще, чем вы думаете, — от 40 до 90 раз в год. В здания высотой от 500 метров молния попадает от 4 до 6 раз во время одной грозы. С увеличением высоты башни количество попаданий соответственно растет.

Держитесь подальше от водоемов

Молния может ударить в любое место на земле, в том числе и в воду! Каждый год люди получают ожоги от электрического тока, находясь в воде. Случается, что молния бьет прямо в лодки с рыбаками и ведет себя непредсказуемо. Причем лодка притягивает молнии не на поверхности воды, а с помощью удилищ с металлическими вставками — это проводники электрического тока. Заряд может легко перейти на человека, который держит удилище в руках. Поэтому не искушайте судьбу, не купайтесь и не отправляйтесь на рыбалку во время грозы.

Известно, что вода является хорошим проводником. В момент удара молнии о водоем электрический заряд распространяется в стороны от места удара по поверхности воды, а не в глубь водоема. Поэтому люди, находящиеся на поверхности, поражаются электрическим током. Те, кто думает, что во время грозовых бурь гибнет много рыбы в морях и озерах, ошибаются. На самом деле рыба уходит на глубину и пережидает непогоду. Там рыба защищена от электрических разрядов. Лишь малое количество рыбы гибнет от попадания молнии в воду.

Ученые выяснили, что во время грозы в радиусе 25 км у метеозависимых людей может развиться мигрень и приступ головной боли.

Шаровая молния прошла сквозь самолет

Известно немало случаев, когда шаровая молния попадала в помещения сквозь окна, не повреждая их.

...Самолет находился на высоте 5400 метров над землей. Шел слабый дождь со снегом, температура за бортом 0°С. Неожиданно прямо по курсу появился желто-белый шар. Он двигался на самолет, а самолет — на него. Шар спокойно прошел через лобовое стекло и со скоростью бегущего человека пронесся мимо двух пилотов. Затем миновал штурмана и бортмеханика, прошел через салон и, не издав ни звука, вышел через хвост самолета, продолжив свой полет в облаках...

Резиновая обувь не спасет

Ничто не мешает молнии преодолевать расстояния в сотни метров, а несколько сантиметров резиновой подошвы точно не остановят ее. Нужны доказательства? Люди, пораженные молнией, от мощного удара теряют свою обувь — она просто слетает с ног, независимо от того, какая на ней подошва.

Цифры и факты

■ ЭНЕРГИЯ, СОДЕРЖАЩАЯСЯ В ОДНОМ РАЗРЯДЕ МОЛНИИ, МОЖЕТ ПИТАТЬ 100-ВАТТНУЮ ЛАМПОЧКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ 90 ДНЕЙ.

■ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ВЕРИЛИ, ЧТО КОГДА МОЛНИЯ УДАРЯЕТ В МОРЕ, ТО ПОЯВЛЯЕТСЯ НОВАЯ ЖЕМЧУЖИНА.

■ ПРИ УДАРЕ МОЛНИИ ПЕСОК ПРЕВРАЩАЕТСЯ В СТЕКЛО. ПОСЛЕ ГРОЗЫ В ПЕСКЕ МОЖНО ОБНАРУЖИТЬ СТЕКЛЯННЫЕ ПОЛОСЫ.

От насморка лечитесь осторожно

Как только наступает сезон простуд и растет заболеваемость ОРЗ, увеличивается и количество отравлений, вызванных средствами от... насморков.

Большинство отравившихся — дети до 3 лет. Нередко родители, занимаясь самолечением, закапывают ребенку не по 1-2 капли в каждый носовой ход, а в 2-3 раза больше. К отравлению может привести увеличение дозы лекарства в 3-4 раза, а доза в 10 мг нафтизина для годовалых и двухлетних детей смертельна. Сосудосуживающие препараты, входящие в состав капель от насморка, воздействуют на центральную нервную систему. К сожалению, отравление сосудосуживающими препаратами родители принимают за симптомы простуды и ОРЗ и упорно продолжают капать лекарство в нос малышу, в то время как ему требуется немедленная помощь медиков и лечение в стационаре. Запомните: насморк требует к себе серьезного отношения.

Думай, думай

О деньгах

*** Юани.** Самые грязные в мире — китайские деньги. На каждой крупной купюре по меньшей мере 180 тысяч бактерий, а на более мелких купюрах — до 37 миллионов. Среди них кишечная палочка, вирус гепатита В, стрептококк, сальмонелла и споры плесени.

*** Доллары и евро** — самые чистые валюты. На долларах бактерий мало, а на евро их и вовсе практически нет, так как купюры обрабатывают бактерицидным раствором.

*** Рубли.** На каждой банкноте находится около 500 видов бактерий, в том числе стафилококк, кишечная палочка и вирус гриппа (он живет на деньгах до 17 дней). Самая грязная — 10-рублевая купюра.

Приводим нервы в порядок

* При повышенной нервной возбудимости и бессоннице растворите в 1 стакане кипяченой воды 1 чайн. ложку меда и сок половины лимона. Выпейте в течение дня в 3 приема.

* Пейте свежий сок травы пустырника по 30-40 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

* Чтобы успокоить нервную систему, разотрите в ступке 5 ст. ложек плодов калины обыкновенной, залейте, помешивая, 3 стаканами кипятка, настаивайте 4 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 4-6 раз в день до еды.

* 1/3 стакана сока красной свеклы настаивайте 3 часа в прохладном месте. Затем смешайте его с равным количеством меда и съешьте всю порцию в 2-3 приема в течение дня за 30 минут до еды.

ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ: ОПТИМИЗМ, ЧУВСТВО ЮМОРА, СЧАСТЬЕ.

На каждый день

Начало рабочей недели — не продолжение старой!

В понедельник многие люди уже с утра раздражительны, унылы и пассивны. Как настроить себя на работу, ведь впереди целая трудовая неделя?

ПУСТЬ ВЫХОДНЫЕ ЗАПОМНЯТСЯ

Как бы вам ни хотелось поваляться на диване, запланируйте хотя бы одно значимое событие на выходные дни. Пусть это будет вылазка на природу, на дачу, поездка в другой город, к родственникам в деревню или посещение праздника. Важно отдохнуть не только физически, но и эмоционально. Однако не впадайте в другую крайность — кутить все выходные и очнуться лишь в понедельник.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К УТРУ ПОНЕДЕЛЬНИКА

Утро понедельника по определению не может быть радостным — впереди целых пять напряженных рабочих дней, наверняка придется решать множество рабочих вопросов. Не усложняйте это утро подбором гардероба или приготовлением завтрака. После бурных выходных захочется поспать лишних 10 минут, а потому подготовьте одежду и завтрак с вечера, соберите необходимые вещи, чтобы не метаться спозаранку по всей квартире в поисках носков.

НАЧНИТЕ ДЕНЬ НЕСПЕШНО

Мало того, что в понедельник важно исключить суету и спешку, лучшее настроение вам будет обеспечено, если вы проснетесь на 15-20 минут раньше, чтобы сварить себе чашку кофе, неспешно ее выпить и полюбоваться природой из окна. И еще включите любимую музыку, сделайте утреннюю зарядку, улыбнитесь своему отражению в зеркале и бодро перешагните порог дома.

СОБЛЮДАЙТЕ ГРАФИК СНА

Чтобы найти в себе силы проснуться ранним понедельничным утром, нужно и в выходные дни соблюдать похожий график. Никто не вынуждает вас вставать ни свет ни заря в субботу, никто не запрещает понежиться в постели в воскресенье. Однако если оба эти дня вы будете ложиться спать ближе к утру, а просыпаться во второй половине дня, то и в ночь на понедельник не сможете рано уснуть, а затем и рано проснуться.

УПРОСТИТЕ СВОЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

Возьмите за привычку максимально упрощать свой понедельник. С пятницы не нужно откладывать на понедельник самые неприятные дела. Если это не удается, составьте четкий план на понедельник. Самые неприятные рабочие моменты отложите на вторник или на конец понедельника. Не начинайте рабочий день впопыхах.

ПРИЯТНЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИЧНЫЙ ВЕЧЕР

Спланируйте, чем будете заниматься вечером в понедельник. Мысль о приятном досуге вечером будет тешить вас целый день. Не отказывайте себе в этом и в остальные рабочие дни, не откладывайте все на пятницу или субботу. Живите в свое удовольствие каждый день, а не только в выходные.

В больнице Лёня даже с аппаратом Илизарова делал зарядку

Танцы лечат — так считает мой друг Леонид Михайлович Стасюк. Природа щедро наградила его талантами, но война отняла самое дорогое — зрение. Он тренер, преподаватель физкультуры, поэт, чтец, да и просто хороший человек. Двадцать лет Леонид Михайлович проработал в училище олимпийского резерва. Сейчас ему 86 лет. В 80 лет он перенес инфаркт. Врачи сказали родственникам, чтобы те готовились к худшему. Но Леня через 3 дня был на ногах и танцевал в больничной палате матросский танец. Когда я спросила, что ему помогло, он ответил: «Танцы».

Год назад друг попал под машину — колесом КамАЗа раздробило ступню. И опять родственникам сказали: «Готовьтесь!» Спасибо, конечно, замечательным врачам центральной городской больницы, но без крепкого организма Леонида Михайловича у них ничего бы не вышло. Ведь он с детства и по сей день занимается гимнастикой и танцами. Каждое утро в обязательном порядке — физзарядка, после завтрака — часовая ходьба. Леня даже с аппаратом Илизарова в больнице делал зарядку. Более того, с ним же он в санатории занял первое место в соревнованиях танцоров. Леонид Михайлович говорит так: «Я танцую каждый день и считаю танцы лучшим лекарством. Например, вальс, особенно медленный, тренирует сердечную мышцу, печень любит фокстрот. Танго, кстати, помогает работе мозга. Быстрые танцы необходимы для кровообращения. Будь я министром просвещения, обязательно ввел бы уроки танцев во всех классах! И, конечно же, физкультура — это главный предмет в школе. Любовь к гимнастике надо прививать с раннего детства. Это так необходимо для здоровья!»

В. Д. Мурина, Ростов-на-Дону

Прикинь на себя

У влюбленных мужчин активнее работает зона мозга, отвечающая за зрение, поэтому они любят глазами. У женщин активнее зона, связанная с памятью: мозг запоминает поведение партнера и анализирует полученную информацию, чтобы взвесить все за и против. Поэтому женщины лучше мужчин помнят все детали начала романа.

Умные мысли

■ ЕСЛИ ТЫ ЦЕНИШЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, ПОМНИ, ЧТО И ДРУГИЕ НЕ МЕНЬШЕ ЦЕНЯТ СВОЮ.

Еврипид

■ ПОКА ЕЩЕ НЕ СПОСОБНА ЖЕНЩИНА НА ДРУЖБУ; НО СКАЖИТЕ МНЕ ВЫ, МУЖЧИНЫ, КТО ИЗ ВАС СПОСОБЕН НА НЕЕ?

Фридрих Ницше

■ ЖЕНА УГОЛЬЩИКА ДОСТОЙНА БОЛЬШЕГО УВАЖЕНИЯ, ЧЕМ ЛЮБОВНИЦА ПРИНЦА.

Жан-Жак Руссо

■ НЕТ НА СВЕТЕ ПРЕКРАСНЕЕ ОДЕЖДЫ, ЧЕМ БРОНЗА МУСКУЛОВ И СВЕЖЕСТЬ КОЖИ.

Владимир Маяковский

Полезно знать

ХОРОШАЯ МУЗЫКА ВСЕГДА КСТАТИ

В Ханкайской центральной больнице Приморского края установили динамики, из которых звучит приятная музыка. Она помогает пациентам расслабиться и успокоиться, прежде чем заходить к врачу. Люди чаще всего приходят в больницу с тяжелым настроем.

ЧАЩЕ ПУЛЬС — КОРОЧЕ ЖИЗНЬ

Если пульс в состоянии покоя 81-90 ударов в минуту, это свидетельствует о том, что человек рискует умереть преждевременно. Если же частота пульса в состоянии покоя переваливает за 90 ударов в минуту, риск умереть преждевременно возрастает в 3 раза. Так что, если вы свой «пламенный мотор» гоняете вхолостую на высоких оборотах, есть повод задуматься.

Такой случай

«Весёлый» гриб к жизни вернул

38-летнему жителю города Заславля (Беларусь) Владимиру был поставлен диагноз рак желудка с метастатическим поражением печени. Дали первую группу инвалидности и отправили домой.

Однажды боль в желудке прихватила Владимира так сильно, что его, беспомощного, скрюченного, увезли в больницу. Но проходили дни, а состояние не улучшалось. Мужчина сильно похудел, ослабел так, что не мог шагу сделать самостоятельно. Злокачественное поражение печени подтверждал анализ крови. С таким заключением и забрали родственники его домой. О возможном выздоровлении не мечтал никто, кроме самого Владимира, которому, естественно, никто о раке не говорил.

Мать мужчины Любовь Степановна жила в глухой деревне, поблизости телефона не было, а до магазина приходилось идти 5 км. К себе она и забрала сына, решив самостоятельно его лечить всеми известными средствами. В лесу она нашла гриб веселку, обладающий лечебными свойствами, 6 штук. Нужно обязательно забрать гриб вместе с грибницей, она и является лечебной. Положила свежие грибы немытыми, но очищенными от земли и листьев в трехлитровую стеклянную банку и залила водкой собственного приготовления. Настаивать надо 10 дней, но не было времени ждать. Уже на четвертый день Любовь Степановна начала лечить сына. Давала по 1 чайн. ложке настойки 3 раза в день и тут же заставляла выпить свежее сырое яйцо.

Вместе с этим давала другое средство. Смешивала по 1 стакану сока алоэ (столетника), цветочного меда и спирта, перемешивала и давала по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Через несколько дней, когда боли уменьшились, дозу увеличила. Владимир начал принимать по 1 ст. ложке настойки гриба и лечебной смеси.

Два года мать Володю лечила в своей деревне, а потом он окреп и вернулся в Заславль. Посетил больницу, врачи не поверили, что он жив, и друзья его не узнали — он изменился, поправился. Сейчас Владимир жив и здравствует. Произошло чудо, которое совершила безграничная материнская любовь.

Старость на пороге

В КАКОЙ СТРАНЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЖИТЬ НА ПЕНСИИ.

Панама. Климат здесь одинаково комфортный в течение всего года. В этой стране не происходит никаких политико-финансовых катаклизмов. Экономика в целом стабильная. Плюс хорошее здравоохранение.

Испания. Цены здесь повыше, но климат прекрасный. В сравнении с другими европейскими странами «меню» пенсионера в Испании — одно из самых дешевых. Здоровая еда — фрукты, овощи, оливковое масло, морепродукты — стоит недорого.

Болгария. Там близкая россиянам культура и недорогое по российским меркам жилье. Упрощенная процедура получения вида на жительство для пенсионеров, независимо от размера пенсии. А также самая дешевая в Европе медицина. Главная причина, которая толкает наших пенсионеров на отъезд за рубеж, — плохой климат и проблемы с медицинским обслуживанием.

Австрия. Эта страна предлагает высшее качество жизни в мире, а медицинские страховщики указывают на частные клиники мирового класса. У Австрии также есть что предложить тем, кто любит горы и жизнь за городом. В общем, Швейцария меньшей стоимости.

Таиланд. Здесь тепло принимают пенсионеров. В Таиланде есть все, начиная от бунгало на берегу синих лагун и заканчивая суетой Бангкока. Среди азиатских стран здесь лучшее соотношение качества здравоохранения и цен, но хорошие частные больницы находятся преимущественно в Бангкоке.

ПЯТЬ СТРАН, КУДА ЧАЩЕ ВСЕГО УЕЗЖАЮТ ЖИТЬ НА ПЕНСИИ РОССИЯНЕ: БОЛГАРИЯ, ИСПАНИЯ, ИЗРАИЛЬ, ТУРЦИЯ, ИТАЛИЯ.

Сам себе диагност

Нет ли у вас дефицита йода?

Если он существует, то вполне вероятно развитие заболевания щитовидки. Вовремя распознать тревожные сигналы означает более легкое излечение.

1. Вы регулярно испытываете чувство, будто в горле застрял комок.
2. Кто-нибудь из ваших родственников страдал заболеванием щитовидной железы.
3. Ваш вес снизился беспричинно в последнее время.
4. Ваш вес повысился в последнее время.
5. Возрос аппетит.
6. Вы потеряли аппетит.
7. При нормальной температуре воздуха и без особых физических нагрузок вы стали чаще потеть.
8. Вы мерзнете в последнее время, хотя остальные чувствуют себя нормально.
9. В последнее время у вас всегда горячие руки.
10. Холодные руки.
11. Вас часто одолевает чувство смутного беспокойства, хотя на это нет особых причин.
12. В последнее время у вас появились сонливость, медлительность в движениях, чувство постоянной усталости.
13. Вас часто стала охватывать непонятная дрожь.
14. В обычном расслабленном состоянии учащается пульс.
15. Кожа стала более сухой.
16. Стул более обильный, нежели раньше.
17. Вы страдаете от запоров, хотя раньше этого никогда не замечали.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если вы утвердительно ответили на шесть и более пунктов, значит, недополучаете йода. Это не диагноз, но, считайте, первый звоночек. Чем выше количество положительных ответов, тем более он громок и тревожен.

Бороться с йододефицитом нужно и можно. Для этого не реже раза в неделю включайте в свой рацион морскую рыбу и морскую капусту, обязательно используйте йодированную соль.

Кстати, в аптеках продают препарат калия йодид. Принимают его по 1/2 таблетки в день до исчезновения нежелательных симптомов.

Полезно знать

● Выкуривание всего одной сигареты на 30-40 минут приостанавливает работу ресничек, которые находятся на слизистой носа и помогают предотвратить проникновение в организм вредных вирусов. За это время можно схватить простуду.

● Если человек набрал вес после 50 лет, он имеет все шансы сохранить себе жизнь в последующие 26 лет, если будет поддерживать стабильный вес. В особой же опасности находятся люди с лишним весом, продолжающие набирать килограммы.

● Когда во рту находится холодная пища, мозг решает, что человеку холодно, и отдает команду о расширении артерий и увеличении притока крови к голове, чтобы согреть ее. Но вместо этого повышенное артериальное давление вызывает головную боль. Чтобы мозг поскорее «оттаял», можно прижать язык к верхней части нёба, послав мозгу таким образом сигнал: температура пришла в норму!

Рак груди — от стрессов и злобы

Считается, что рак груди — это проблема одиноких женщин, у которых нет полноценной интимной жизни. Но недавно ученые заявили, что дело не в этом, а в положительных эмоциях.

Одиночество и отсутствие мужчины — не причина возникновения онкологии. Если одинокая женщина живет счастливой жизнью, радуется, получает положительные эмоции — риск появления злокачественной опухоли снижается. А вот если дама постоянно жалуется на жизнь, пытается всех и вся переделать по-своему, ненавидит и злится по любому поводу, не умеет управлять своими чувствами — как раз у нее и могут возникнуть проблемы. Да и вряд ли когда-нибудь появится желанный мужчина.

Рак груди часто возникает при гормональных нарушениях женского организма. Если женщина находится в постоянном стрессе, страхе, неудовлетворенности, гормональный баланс нарушается, иммунитет падает, снижается сопротивляемость организма даже самым легким болезням. И на этом фоне открывается дорога к развитию доброкачественных и злокачественных опухолей.

ДВЕ ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОТКРЫТЬ МНОГИЕ ДВЕРИ В ЭТОЙ ЖИЗНИ: «НА СЕБЯ» И «ОТ СЕБЯ».

Сам себе доктор — *Сезонная проблема*

Как победить ангину

Болезнь начинается с резкой и сильной боли в горле, особенно при глотании, повышенной температуры (39-40° С), резкой слабости, головной боли, увеличения лимфоузлов, иногда рвоты.

ОБЕРТЫВАНИЯ

При сильных болях в горле рекомендуются обертывания.

* Свежий творог намажьте тонким слоем на льняную салфетку и оберните горло. Поверх компресса завяжите шерстяной платок или шарф. Компресс может быть холодным или теплым, его надо держать всю ночь.

* Картофель отварите, растолките и в теплом виде заверните в льняную салфетку, которой полностью оберните шею. Поверх компресса завяжите шерстяной платок (следите, чтобы картофель был не сильно горячим). Компресс можно держать всю ночь.

ПОЛОСКАНИЯ

* В стакан теплой кипяченой воды добавьте 1 таблетку фурацилина (0,2 г) или 1/3 чайн. ложки борной кислоты, или 1/3 чайн. ложки 3%-ного раствора перекиси водорода. Глотать эти растворы нельзя.

* В стакан теплой воды добавьте 1 чайн. ложку питьевой соды и 3-4 капли 5%-ного раствора йода. Раствор глотать нельзя.

* В стакан теплой воды добавьте 50 мл водки и 1 чайн. ложку питьевой соды.

* Добавьте в стакан теплой воды 1 чайн. ложку 30%-ной лимонной кислоты, или 1 чайн. ложку яблочного уксуса, или 1 чайн. ложку морской соли.

* В стакан теплой воды добавьте 5 капель березового дегтя (продается в аптеке).

Полощите горло теплым раствором каждые 3 часа. Перед полосканием промойте ротовую полость раствором питьевой соды (1/2 чайн. ложки на 1/2 стакана теплой воды). После полоскания сделайте массаж миндалин корнем языка, поднимая его и сильно прижимая кверху, чтобы помочь отхождению гноя и лакунарных пробок.

* Хороший эффект дает полоскание горла молочным настоем чеснока. В 1 стакан горячего молока добавьте 5 измельченных зубчиков чеснока и настаивайте в закрытой посуде 30 минут. Перед применением настой подогрейте.

ПРИГОДЯТСЯ ПРОПОЛИС И МЕД

Если нет аллергии на продукты пчеловодства, для полоскания можно использовать настойку прополиса. Разведите 10 мл настойки в 1/2 стакана теплой воды. Настойку одновременно можно принимать внутрь по 5-6 капель с чаем и медом. Для лечения и профилактики ангины можно использовать целый прополис: кусочек величиной с горошину держите во рту, перемещая ее языком, чтобы не получить ожог слизистой оболочки. Взрослым можно жевать медовые соты и рассасывать во рту мед по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Рецепты народной медицины

КОКТЕЙЛЬ ОТ СУХОГО КАШЛЯ

Нагрейте 0,5 л молока, добавьте 1/2 стакана свежевыжатого морковного сока и 1-2 чайн. ложки меда. Перемешайте и пейте медленно маленькими глотками. Выпить надо вечером за 1-2 часа до сна.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ И ОСТЕОХОНДРОЗЕ

В 1 кг соли добавьте 1-2 ст. ложки горчичного порошка и 1/4 стакана воды. Нагрейте, помешивая, до 50°С. Смесь нанесите на больное место, сверху накройте полиэтиленом и чем-нибудь теплым. Держите компресс, пока не остынет. Потом ополосните поясницу теплой водой или хорошенько оботритесь полотенцем. После этого укутайте прогретое место шерстяным шарфом. После такой процедуры не выходите на улицу в течение 2 часов и не поднимайте тяжестей.

На каждый день

БОЛЬНОМУ ГОРЛУ ПОМОЖЕТ ГВОЗДИКА. ЗАЛЕЙТЕ 5 Г ГВОЗДИКИ 200 Г КОНЬЯКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 НЕДЕЛИ, ПРОЦЕДИТЕ. ПИПЕТКОЙ КАПАЙТЕ ПО 4 КАПЛИ НА КАЖДУЮ МИНДАЛИНУ 2 РАЗА В ДЕНЬ (УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ).

Заполняю банки травами и готовлю настойки

Хочу поделиться с читателями «Айболита» проверенными рецептами народной медицины.

* Каждое лето я готовлю масло из цикория. Литровую банку до половины наполняю измельченными корнями, доверху заливаю нерафинированным маслом, завязываю марлей. Ставлю банку на солнце на 3 недели, каждый день поворачивая. Затем массу отжимаю и сливаю в темную бутылку. Применяю при экземе, зуде кожи.

* При остеохондрозе в 5-литровую емкость насыпаю горсть корня девясила, добавляю 0,5 л меда и 100 г дрожжей. Заливаю теплой кипяченой водой так, чтобы осталось место для брожения. Ставлю банку в теплое место на 2 недели. Затем процеживаю и принимаю по 1/2 стакана утром и вечером. Лекарство храню в холодильнике.

Е. Л. Васенина, Ревда, Свердловская обл.

На каждый день

Сахар в крови: грань между нормой и диабетом

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ НАТОЩАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПАЦИЕНТ НЕ ЕЛ В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ ВОСЬМИ ЧАСОВ.

Нормальными являются такие показатели:

* уровень сахара в крови натощак — 3,9-5,5 ммоль/л;
* уровень сахара в крови через 2 часа после еды — 3,9-8,1 ммоль/л;
* в любое время — 3,9-6,9 ммоль/л.

В норме уровень сахара в крови немного повышается после каждого приема пищи.

Уровень сахара в крови натощак определяется после того, как пациент не ел в течение по меньшей мере восьми часов. Как правило, это первый анализ, который делают при подозрении на диабет и преддиабет. Пациента просят не есть и не пить 8 часов до забора крови для анализов. Тем, у кого уже диагностировали диабет, рекомендуется сдать кровь до приема утренней дозы инсулина или другого противодиабетического препарата.

Уровень сахара в крови измеряют также через 2 часа после приема пищи. Норма для такого анализа может быть выше, чем для предыдущего теста.

Случайный анализ на сахар в крови делают независимо от того, когда человек ел последний раз. Иногда кровь для такого анализа берут несколько раз в течение дня. У здорового человека уровень сахара в крови за день меняется несущественно. Большая разница в результатах анализов может быть признаком диабета или других нарушений в организме. Если вы подозреваете у себя диабет, проверяйте уровень сахара в крови в течение нескольких дней подряд с помощью глюкометра. Проверка должна проводиться в разное время суток, чтобы определить, как именно ваш образ жизни влияет на показатели.

Диагноз диабет ставят при показателях крови:

* уровень сахара в крови натощак — 7,0 ммоль/л и выше, такой результат должен получиться по меньшей мере дважды;
* уровень сахара в крови через 2 часа после еды — 11,1 ммоль/л и выше;
* результаты случайного анализа на сахар в крови — 11,1 ммоль/л и выше.

Кроме того, у пациента могут наблюдаться такие симптомы, как сильная жажда, учащенные позывы к мочеиспусканию (особенно по ночам), усиление аппетита, снижение веса, вялость, помутнение зрения, покалывание и/или онемение конечностей, у мужчин — проблемы с эрекцией. Если уровень сахара в крови незначительно превышает норму — составляет от 5,6 до 6,9 ммоль/л, ставят диагноз преддиабет.

Сахар может превышать норму и по другим причинам, например, после сильного стресса, сердечного приступа, инсульта, при синдроме Кушинга, после приема некоторых медикаментов или при избыточной выработке гормона роста.

Уровень сахара в крови ниже 2,2 ммоль/л у женщин и 2,8 ммоль/л у мужчин при наличии симптомов гипогликемии может быть признаком инсулиномы — опухоли, которая в очень больших объемах вырабатывает инсулин.

Другие причины низкого уровня сахара в крови:

* болезнь Аддисона;
* пониженный уровень гормонов щитовидной железы (гипотиреоз);
* опухоль гипофиза;
* цирроз печени;
* почечная недостаточность;
* анорексия или булимия;
* прием медикаментов, предназначенных для лечения диабета.

В. Д. Терещенко,
эндокринолог,
врач высшей категории

ЕСЛИ ВЫ ЕДИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ПИЩУ, НО ИСПЫТЫВАЕТЕ БОЛЬШОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС, УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ БУДЕТ ЗАШКАЛИВАТЬ. ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО СТРЕСС ОСВОБОЖДАЕТ КОРТИЗОЛ, КОТОРЫЙ ПРЯМО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ.

Ранка не заживает несколько месяцев. На помощь приходят цветки тыквы

Тыкву просто обожаю, часто использую ее в приготовлении блюд.

Но есть у этого овоща очень полезная часть — это цветки, и я всегда стараюсь ими запастись. Собираю цветки, раскладываю в тени на чердаке, чтобы они высохли. Потом их просто собираю в бумажные пакетики и храню в сухом месте. Эти цветочки прекрасно заживляют любые раны, даже трофические язвы, которые нередко появляются на ногах у больных сахарным диабетом.

Я знаю, что из-за сахарного диабета у меня любые царапины заживают очень плохо. Маленькая ранка может начать гноиться, не заживает несколько месяцев. Вот тут на помощь приходят цветки тыквы. Использовать их в лечении диабета можно по-разному. Можно просто растереть цветки в порошок и присыпать раны и язвы при сахарном диабете, оставив на некоторое время без бинта. Это полезно, так как рана должна дышать. А уже потом ее можно забинтовать. Если присыпка не подходит или не нравится, можно приготовить отвар цветков тыквы — он также очень хорошо заживляет раны. 1 ст. ложку цветков заливаю 1 стаканом кипятка и варю 5 минут. Смачиваю в остывшем отваре бинт или марлю и прикладываю к больному месту.

И. Н. Зотова,
Ростовская обл.

Запекала лук в духовке и ела

Когда мне поставили диагноз диабет II типа, помимо лекарств, которые выписал врач, я стала лечиться народными методами. Брала 3 кг зеленой редьки, натирала на мелкой терке, заливала 0,5 л водки, перемешивала и складывала в 3-литровую банку. Накрывала горлышко тканью (не полиэтиленовой крышкой) и настаивала в темном месте 40 дней. Затем процеживала и пила по маленькой рюмочке 4-5 раз в день. Гущу можно съесть. Если диагноз поставлен давно, то нужно выпить 3 банки настойки из редьки, но не сразу, а с перерывами в 10 дней. Еще брала 6 белых луковиц, запекала в духовке до мягкости (если запекать долго, лук будет сладким, если меньше, то с горчинкой — на ваш вкус). Ела по 2 луковицы 3 раза в день за 15 минут до еды. Благодаря этим рецептам сейчас сахар у меня в норме.

О. Н. Алексеева,
Кемеровская обл.

Уроки жизни

«Я хочу жить! И ради этого готов соблюдать все строгости»

АРМЕН ДЖИГАРХАНЯН, актер.

В свои 79 лет Джигарханян по-прежнему горит на работе, несмотря на то что Армен Борисович давно болен сахарным диабетом II типа. А все потому, что у него есть свои правила жизни.

1. Соблюдайте режим питания — ешьте понемногу, но довольно часто. Для праздничной трапезы могу рекомендовать блюда армянской кухни — они вкусные и здоровые.
2. Найдите внимательного, знающего врача и четко следуйте его рекомендациям.
3. Выберите для себя тот вид спорта, который вам нравится. И занимайтесь хоть немного, но регулярно. Это могут быть легкие пробежки, плавание или просто прогулки быстрым шагом.
4. Регулярно сдавайте анализы, проходите обследование, чтобы избежать поздних осложнений диабета. Никогда не откладывайте лечение, потом будет сложно, а иногда и невозможно исправить ситуацию.

Сам себе доктор

■ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ ПРИВОДЯТ К РЕЗКОМУ УВЕЛИЧЕНИЮ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ГЛЮКОЗЕ УТРОМ И ГИПОГЛИКЕМИИ.

■ В ЧЕРНИКЕ МНОГО ЯНТАРНОЙ КИСЛОТЫ, ПОЛЕЗНОЙ ДЛЯ СТЕНОК КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ. ТАКЖЕ ЕЕ МНОГО В ВИНОГРАДЕ, ВИШНЕ И КРЫЖОВНИКЕ.

■ ПРИ ДИАБЕТЕ 50 Г СЕМЯН ПОДОРОЖНИКА БОЛЬШОГО ЗАЛЕЙТЕ 500 МЛ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ОТ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ САХАРА КУСОЧКИ СУХОГО КОРНЯ ЛОПУХА ПОДРУМЯНЬТЕ В ДУХОВКЕ ДО КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА, ИЗМЕЛЬЧИТЕ. 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ПЕЙТЕ ВМЕСТО КОФЕ.

Разработано и производится «Инфарма»
Эффективное решение серьезных проблем.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

180 РУБ.

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии детей и взрослых. Для защиты кожи от аллергической реакции необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение вторичной инфекции. Отечественными учеными создано новое противоаллергическое средство местного действия **«ГЛУТАМОЛ»**. Не обладая побочными эффектами, **«ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. «ГЛУТАМОЛ»**, являясь естественным метаболитом живой клетки, способен подавлять выброс гистамина тучными клетками. Его применение поможет устранить покраснение, шелушение, утолщение кожи, кожную сыпь при аллергии. Эффект **«ГЛУТАМОЛА»** усилен компонентами, зажавляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет.

70 РУБ.

Применение крема **«ЦИТРАЛГИН»** улучшает питание тканей суставов и позвоночника, нормализует перекисное окисление липидов, увеличивает объем движений. Исследования показали, **что максимальное уменьшение неприятных ощущений отмечено при применении «ЦИТРАЛГИНА» в случаях трудно поддающихся коррекции изменений суставов и позвоночника. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ»** — улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

60 РУБ.

ЗАМУЧИЛА «ЛИХОРАДКА» НА ГУБАХ?

Частые высыпания на губах, лице, половых органах могут вызывать неудобство и раздражение. Крем **«ВИРОСЕПТ»** представляет собой новое очищающее и регенерирующее средство. **Он на 30% укоряет заживление высыпаний, в течение 3-х суток устраняет эти проявления.** Применение **«ВИРОСЕПТА»** уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных высыпаний и улучшением внешности.

Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» в 4,3 раза сокращает частоту высыпаний на коже.*

80 РУБ.

ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. **Такими изменениями страдают до 30%** населения старше 50 лет. Как правило, это грибковая инфекция. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей или быстрое их возвращение после лечения, побочные эффекты вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, позволит вырастить здоровый ноготь и предупредит повторение проблемы.**

80 РУБ.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

частые спутники простуды.

Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Применение косметического крема «МУКОФИТИН» поможет устранить проявления простуды, облегчить дыхание, улучшить отделение мокроты.

Тщательно подобранный состав из камфоры, масла мяты, эвкалипта, алоэ, витамина РР и др. обеспечивает согревающее действие и ухаживает за бронхами.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ, www.inpharma2000.ru
Справки по применению: (495) 729-49-55

* По данным журнала "Поликлиника" № 5(1), 2013, стр. 97-99.
ООО «Консалтинвест» 109125, г. Москва, ул. Любимская, д. 4 к. 2
ОГРН 5137746062471.

Косметические средства. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом, ознакомьтесь с инструкцией.

Развеем сомнения

С возрастом зрение ухудшается

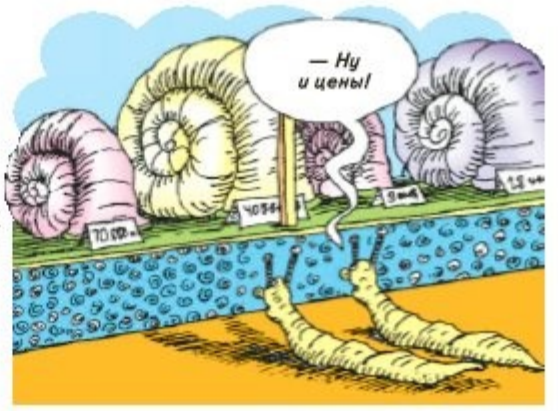
1 **Говорят, что очки носить вредно — они только ухудшают зрение.** Просто человек с плохим зрением привыкает видеть окружающее нечетким и размытым. А когда надевает очки — все обретает яркость, четкость, ясность. И создается ощущение, что глаза надо как-то «стимулировать», чтобы они и без очков видели так же, как в них. А очки якобы этой стимуляции мешают, и глаза «ленятся».

2 **Зрение портится, если сидеть близко к телевизору.** Частое заблуждение. Ну какая мама не повторяет своему чаду: «Отодвинься подальше от телевизора, глаза испортишь!» На деле прямой связи тут нет. Сидеть можно так, как удобно. Единственный момент — глаза могут устать, если в комнате плохое освещение и вы слишком много времени провели у экрана.

3 **С возрастом плохое зрение способно улучшиться.** Речь идет о так называемом «втором зрении», когда человек, становясь старше, вблизи начинает видеть лучше. Как правило, это не улучшение, а совсем наоборот. В большинстве случаев такое происходит при катаракте. Она прогрессирует и меняет фокусировку глазного хрусталика. За счет этого повышается уровень близорукости, человеку кажется, что он стал лучше видеть. На самом деле такое возрастное «выздоровление» требует лечения.

4 **Глазные заболевания и ухудшение зрения предотвратить невозможно.** Большинство заболеваний глаз можно предотвратить или вылечить на ранних стадиях. Главное — проходить регулярное обследование и делать качественную диагностику. Так что, когда темнеет в глазах, ухудшается резкость зрения, появляются внезапные вспышки света — поспешите к доктору.

САМОЕ ЛУЧШЕЕ СНОТВОРНОЕ — ЛЕКЦИЯ, ЗАСЕДАНИЕ И СКУЧНЫЙ ФИЛЬМ В КИНОТЕАТРЕ.



От фарингита

● **Первые 10 дней:** 2 зубчика чеснока (без зеленых ростков) растолките, залейте 1 стаканом кипяченого теплого молока и процедите. Лежа на спине глубоко полощите горло. Делайте так не менее 4 раз в день. За один раз используйте не менее 1 стакана молока с чесноком.

● **Следующие 10 дней:** 1 ст. ложку цветков календулы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Полощите горло теплым (не горячим) настоем не менее 4 раз в день. За один раз используйте не менее 1 стакана настоя.

● **Следующие 10 дней:** сухие цветки картофеля (1 ст. ложку) залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 20 минут, процедите. Лежа на спине, глубоко полощите горло теплым настоем 2-4 раза в день. За один раз используйте 1 стакан отвара. Полощите 10 дней, затем замените полоскание на чесночное.

Думай, думай

Бабушкины рецепты

ВАРЁНЫЙ ЛИМОН ОТ КАШЛЯ

В кастрюлю с водой положите лимон и варите на медленном огне 10 минут. Затем разрежьте его пополам и выжмите сок в стакан. Добавьте 2 ст. ложки глицерина, тщательно перемешайте. Затем стакан доверху наполните медом и опять все хорошо перемешайте. При редком кашле принимайте по 1 чайн. ложке смеси 3 раза в день до еды, при сильном — по 1 чайн. ложке 4 раза в день. При ночном кашле съедайте по 1 чайн. ложке смеси перед сном. Это средство помогает и взрослым, и детям.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПЕЧЕНИ — ЗВЕРОБОЙ И КАГОР

50 г зверобоя измельчите, засыпьте в бутылку с завинчивающейся крышкой и залейте 500 мл кагора. Плотно закрытую бутылку поставьте на 2-3 часа в кастрюлю с очень горячей, но не кипящей водой или настаивайте при комнатной температуре в темном месте в течение 10-12 дней. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой в течение 2 недель.

КАША ИЗ ЯТРЫШНИКА ПРИ ГАСТРИТЕ

Клубни ятрышника помойте, нанижите на белую нитку, несколько раз окуните в кипяток, чтобы не прорастали, и посушите на солнце. Затем измельчите в кофемолке или ступке. 1 чайн. ложку порошка всыпьте в 1/2 стакана горячего молока, настаивайте 40 минут (смесь становится похожей на манную кашу). Можно подсластить медом. Ешьте такую кашку 3 раза в день. На 1 курс нужно 90 г сухого порошка корня ятрышника. Повторный курс через 6 месяцев.

ГОСТИ НУЖНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ НАВОДИТЬ В ДОМЕ ПОРЯДОК.

Есть такая болезнь

Понос после пива

После употребления пива утром у меня начинается понос. Если выпить лоперамид, то 3-4 раза схожу в туалет и все проходит. С желудком все в порядке, болей нет, иногда бывает изжога. После употребления других спиртных напитков понос бывает редко. В чем причина?

Андрей, Екатеринбург

ВАШ ОРГАНИЗМ ПРОТЕСТУЕТ

Пиво — это тоже алкогольный напиток. Спирт, содержащийся в алкоголе, попадая в кишечник, начинает «сжигать» и вредные, и полезные бактерии. В результате нарушается работа желудочно-кишечного тракта. В итоге нарушения процессов брожения пища не до конца переваривается. И еще алкоголь уплотняет стенки желудка.

Ни один алкоголь не может стать причиной поноса. Он помогает проявиться болезням, которые вы пока не ощущаете. Что это за болезни? Энтероколит, панкреатит, гастрит, язва, гепатит, заболевания поджелудочной железы. Пиво, как и любой другой алкогольный напиток, попадая в желудок, оставляет на его стенках ожоги, нарушает выработку фермента пепсина, выделение желудочного сока, мешает расщеплению белков. Даже пиво, которое, на первый взгляд, кажется абсолютно безобидным, в больших количествах может вызвать нарушения в работе не только желудочно-кишечного тракта, но и нервной и кровеносной систем. Не стоит забывать, что во всех спиртных напитках присутствуют консерванты, красители, химические вещества. Именно они и становятся причиной отравления.

Если врач поставил диагноз гастрит, придется отказаться от любых спиртосодержащих напитков, в том числе и пива.

ПРИЧИНА ПОНОСА — ГЕПАТИТ ИЛИ ГАСТРИТ

Иногда понос сопровождается высокой температурой, рвотой, болями в печени, это может свидетельствовать о развитии гепатита. Чаще всего после принятия алкоголя проявляется гастрит. Первыми его признаками являются понос, тошнота, спазмы, изжога, привкус во рту, боль в области живота. Эти симптомы могут проявляться не сразу (кроме поноса) и не все вместе. В любом случае диарея после принятия алкогольных напитков требует медицинского обследования.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ АЛКОГОЛЯ

Различные виды алкоголя поразному влияют на организм. Так, пиво отравляет его за счет консервантов, которые помогают ему дольше храниться. Шампанское благодаря содержанию углекислого газа быстро пьянит и так же быстро отрезвляет, что заставляет потянуться за вторым бокалом. Водка из-за высокого содержания спирта сразу же обжигает стенки желудка , в результате — алкогольный гастрит и язва желудка. Вина сами по себе являются легким слабительным. Если диарея повторяется после каждого приема алкогольных напитков, нужно идти к врачу и начинать лечение. И еще нужна строгая диета, так как в обменных процессах участвует не только желудок. Обязательно надо регулярно питаться и принимать лекарства. Если же понос начался наутро после шумной пьянки, это не так страшно. Просто ваш организм в шоке от выпитого, и это обратилось простым отравлением. В таком случае нужно: промыть желудок, засунув в рот два пальца; выпить как можно больше воды; первые несколько дней соблюдать диету — отказаться от жирной и соленой пищи, питаться овощами, фруктами и постными блюдами. Нельзя есть продукты, которые могут вызвать диарею. Рекомендуется принять активированный уголь. Стоит отказаться от лишней рюмочки водки, бокала вина или пива, чтобы не сидеть на горшке несколько дней после вечеринки.

Ю. В. Пыхтин, диетолог, врач высшей категории

ПРИ ФИЗИЧЕСКОМ И УМСТВЕННОМ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ, ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ БОЛЕЗНИ, ОПЕРАЦИИ ПОЛЕЗНО ПИТЬ ПО 1/2 СТАКАНА СОКА ГРЕЙПФРУТА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Не навреди

Такие вредные хорошие привычки

Некоторые хорошие привычки могут навредить нашему здоровью, считают американские ученые.

На первом месте среди них — прием витаминов. Повышенная доза витаминов А и Е, например, увеличивает риск развития рака и сердечной недостаточности.

На втором месте — занятия йогой: они могут стать причиной разрыва сухожилий и хрящей, артрита, разрыва сетчатки глаза, болей в спине и травм шеи. На третьем месте — привычка промывать нос водой: в ней могут содержаться возбудители инфекций. Тех, кто заменил белый рис на коричневый, ученые предупреждают: в коричневом рисе больше токсинов. Ну а завершает список привычка пользоваться аэрозолем с солнцезащитным эффектом: при его распылении мы вдыхаем химические вещества, и это плохо сказывается на состоянии дыхательных путей.

Сам себе доктор

● **При весеннем авитаминозе и усталости** понадобятся 1 лимон, 2 апельсина, 1 небольшой грейпфрут, 2 ст. ложки меда, 1/2-1 стакан минеральной воды без газа, щепотка красного перца. Фрукты очистите от кожуры, выдавите из них сок, добавьте мед, перец, воду и пейте утром вместо кофе.

● **Отвар овса укрепит организм.** Измельчите в кофемолке 200 г овса, залейте 1 л воды и поставьте на огонь. Кипятите до тех пор, пока не выпарится четверть жидкости, затем процедите и добавьте мед по вкусу. Разделите отвар на 3 части и пейте 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **Цветочная пыльца — эффективное средство от склероза,** вполне может служить пожилым людям в качестве общеукрепляющего средства (если нет аллергии на пыльцу и продукты пчеловодства). Принимайте в течение месяца по 1 чайн. ложке пыльцы 2 раза в день за 30 минут до еды, запивая охлажденным чаем, молоком или водой.

Спасение для ног нашла в соде

Несколько лет назад меня мучила пяточная шпора. Пошла к врачу, он посоветовал сделать блокаду, но ее хватило на несколько дней. Потом боль снова напомнила о себе — ходить становилось все труднее. Глядя на меня, хромающую, друзья и знакомые стали давать советы. И вот что мне помогло. На ночь хорошенько распаривала ноги в горячей воде с добавлением пищевой соды, насухо вытирала и прибинтовывала к пяткам «лопки» лимона (они хорошо держатся, и сок вытекает меньше). Мне хватило 7 процедур (советую 10). Шпора рассосалась, и пяточки стали гладенькие — двойной эффект.

Учитывая, что шпоры появляются из-за нарушения обменных процессов, важно для профилактики и лечения пить травяные настои и отвары, например чай с листьями смородины (2 ст. ложки на 0,5 л воды).

В. Н. Петровская, Воронеж

Авторитеты дают советы

Кружится голова: симптом книжной полки

Каждый раз, когда я запрокидываю голову назад, у меня возникает сильное, но недолгое головокружение. Врач называет это состояние симптомом книжной полки. От чего этот симптом возникает? Как можно от него избавиться?

В. Никульшина, Москва

Как разобраться в причине головокружения?

Многие заболевания могут вызывать головокружение. Поэтому на первом приеме у врача вы должны быть готовы ответить на некоторые вопросы.

* Когда возникает головокружение?
* С чем оно связано? Возможно, это изменение давления, эмоциональное или физическое напряжение, предменструальный период у женщин.
* Какими симптомами сопровождается? Например, тошнотой, шумом в ушах, повышенным давлением, потоотделением, головной болью.
* Какие вы пьете лекарства?
* Не было ли недавно каких-либо травм головы и шеи?

У кого чаще всего возникает симптом и что его провоцирует?

Такое головокружение может возникнуть у любого человека и в любом возрасте. Происходит это по следующей причине. Во внутреннем ухе располагаются особые нервные окончания. Они участвуют в поддержании равновесия. По неизвестным причинам, возможно, из-за нарушения обмена веществ и расстройств кровообращения, на них откладываются кристаллы карбоната кальция. При определенных движениях, например при повороте головы, эти кристаллы начинают раздражать нервные окончания. В результате возникает головокружение. Как правило, оно бывает кратковременным, но сильным.

Как избавиться от этого неприятного симптома?

Справиться с проблемой поможет несложная процедура, которую проводит врач на специальном кресле. Он изменяет положение головы пациента. Это способствует перемещению кристалликов в ту область уха, где они не будут вызывать раздражение нервных окончаний. Процедура безболезненна. Занимает от 15 до 30 минут. Как правило, уже после одного такого сеанса человек избавляется от головокружения.

Процесс выздоровления ускорят упражнения Брандта-Дароффа. Их можно выполнять самостоятельно три раза в день на протяжении двух недель. Глаза не закрывайте — и начали!

* Посидите.
* Держите голову прямо, лягте на правый бок. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд.
* Сядьте. Оставайтесь в таком положении 30 секунд.
* Повторите в другую сторону.

Выполняйте упражнения по 5 раз в каждую сторону.

Неприятные ощущения, которые возникают во время выполнения упражнения, можно ослабить. Для этого зафиксируйте взгляд на каком-либо неподвижном объекте.

P. S. Эти упражнения должны вызывать головокружение. Если голова не кружится, прекратите их выполнение на весь день. Если головокружение не появляется и на следующий день, прекратите упражнения полностью.

Что делать, если головокружение длится несколько часов с рвотой, шумом в ушах?

Одной из причин может быть изменение давления особой жидкости во внутреннем ухе. Избавиться от него с помощью одних лишь упражнений невозможно. Необходимо длительное медикаментозное лечение. Наряду с приемом лекарств необходимо придерживаться специальной диеты. Лечение станет более эффективным, если вы:

* ограничите потребление поваренной соли до 1-2 г в день;
* исключите потребление алкоголя, кофе, шоколада.

С. Б. Деревянко, терапевт, врач высшей категории

Уменьшите количество соли при приготовлении блюд. В десерты и выпечку не добавляйте соль вообще.

Сам себе доктор

* При сильном головокружении не закрывайте глаза. Примите удобное для вас положение сидя или лежа. Постарайтесь сосредоточить взгляд на определенном предмете. Измерьте артериальное давление. Повышенное давление резко не снижайте. Чрезмерное понижение давления в большинстве случаев опаснее его повышения.
* Если головокружение началось в постели, повернитесь на другой бок и подложите под голову еще одну подушку.
* Если в течение 10-15 минут головокружение не проходит, вызывайте скорую помощь.

Пять волшебных упражнений

Руку под ухо — и спать

1 Никак не можете заснуть? Положите руку под ухо, как это делают дети. Приятные ощущения и тепло тут же погрузят вас в сон.

2 Снять стресс и крепко уснуть поможет массаж верхней части мочки уха, там, где она постепенно переходит в твердый хрящ. Массируйте ее на обоих ушах 3-5 минут перед сном и после конфликтной ситуации.

3 Старинный восточный ритуал — поглаживание краев обоих ушей. Делать это нужно сверху вниз тремя пальцами, очень медленно, миллиметр за миллиметром спускаясь вниз. Потратьте на это 2-3 минуты, затем пять раз потяните мочки ушей вниз, а уши в стороны и вверх. После этого упражнения вы почувствуете бодрость и готовность принять любое сложное решение.

4 Упражнение под названием «Гром небесных барабанов» помогает снять усталость и мобилизовать силы организма в ответственный момент. Закройте глаза, накройте уши ладонями, пальцы прижмите к голове. Теперь скрестите указательные пальцы и средние и одновременно стукните ими по затылку. В ушах раздастся характерный гул, от которого «пробуждается сознание». Постучите в «небесный барабан» 12 раз.

5 Сколько проблем возникает у родителей, когда нужно уложить детей вовремя спать! А вы попробуйте перед сном поглаживать или слегка массировать ушки ребенка.

На приёме у терапевта

СНАЧАЛА МАСЛО БУДЕТ ГУСТЫМ, ПОТОМ СТАНЕТ ЖИДКИМ

Подскажите, как избавиться от утренней горечи во рту? Отчего она возникает?

Л. Климова, Самарская обл.

Утренняя горечь во рту — симптом нарушения деятельности печени и желчевыводящих путей. Попробуйте по утрам перед чисткой зубов рассасывать (не глотая) растительное масло — любое нерафинированное. Столовую ложку масла перекатывайте во рту не меньше 10-15 минут. Сначала масло будет густым, потом станет жидким. Тогда его нужно выплюнуть. Если очищение пищеварительного тракта произошло, выплюнутая жидкость должна быть белой. Продолжайте процедуру в течение недели. Помогает избавиться от горечи во рту настой кукурузных рыльцев. Улучшить отток желчи можно и с помощью настоя плодов шиповника: 1-2 чайн. ложки плодов засыпьте в термос, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте несколько часов и пейте как чай. Если эти советы не помогут, обратитесь к врачу.

ГЛИЦИН НЕ СТОИТ ЗАПИВАТЬ ВОДОЙ

Наш участковый терапевт часто своим пациентам советует при стрессе и волнении принимать глицин. Действительно ли он так эффективен?

Р. Р. Петров, Кировская обл.

Глицин является регулятором обмена веществ, нормализует процессы торможения в нервной системе, уменьшает психоэмоциональное напряжение, повышает умственную работоспособность. Глицин не стоит глотать и запивать водой. Таблетки кладут под язык и рассасывают, поэтому никакого отрицательного действия на желудок он не оказывает. Единственное указанное в инструкции к препарату побочное действие — аллергические реакции.

НА НОЧЬ ПЕЙТЕ КЕФИР И СЪЕДАЙТЕ ЯБЛОКО

По утрам просыпаюсь с головной болью и тошнотой. В чем причина и как себе помочь?

Анна Васильевна, Хабаровский край

Причина такого состояния — повышенное внутричерепное давление, поэтому вам надо пройти обследование. А чтобы облегчить свое состояние, советуем на ночь выпивать 1/2 стакана кефира и съедать яблоко: это помогает вывести из организма жидкость. Полезен и настой полевого хвоща: 2 ст. ложки травы заварите в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

На вопросы отвечала И. В. Листовская, терапевт, врач высшей категории

Умные мысли

■ ТАК НЕ БЫВАЕТ, ЧТОБЫ ВСЮ ЖИЗНЬ В ХОЛОДКЕ СПАСАТЬСЯ.

Михаил Шолохов

■ ПРОСТОТА ЕСТЬ ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ КРАСОТЫ МОРАЛЬНОЙ.

Лев Толстой

■ СЧАСТЬЕ И РАДОСТЬ В ЖИЗНИ НЕ В ДЕНЬГАХ И НЕ В ЛЮБВИ, А В ПРАВДЕ.

Антон Чехов

Прикинь на себя — *Деликатная тема*

Свободу желудку!

Диетолог. При запоре надо употреблять в пищу больше сырых овощей, свежих и сушеных фруктов, кисломолочных продуктов, растительного масла, хлеба из муки грубого помола, отрубей. При этом не забывайте об обильном питье — если вы не будете пить много воды, чрезмерное количество клетчатки может привести к запору. Для профилактики выпивайте не менее 8 стаканов воды в день. Диетологи также рекомендуют во время запора вести специальный дневник, в котором следует указать, какие продукты вы едите. Записывайте все, даже жевательную резинку и витамин С. Важно понять, не является ли запор следствием приема какого-либо лекарства (спазмолитики, блокаторы кальциевых каналов, антидепрессанты, противоусдорожные препараты).

Терапевт. Предупредить запоры можно, если регулярно делать физические упражнения, уменьшить стрессы, хорошо высыпаться. При запоре необходимо есть продукты, богатые клетчаткой, в сочетании со слабительными. Однако слабительные действуют непродолжительное время, и после прекращения их приема запоры начинаются снова.

Гастроэнтеролог. К запорам приводит замедление перистальтики (сокращение и расслабление стенок кишечника, с помощью которых продвигается его содержимое) или механическое препятствие. В последнем случае это могут быть опухоли — как доброкачественные, так и раковые, поэтому их надо лечить как можно раньше. Что касается замедленной перистальтики, то причинами «вялого кишечника» могут быть употребление легкоусвояемой пищи, отсутствие в рационе клетчатки, тяжелое заболевание, вынуждающее больного подолгу оставаться в постели.

Причины запоров:

* Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта (колит).
* Длительная щадящая диета без консультации врача.
* Малоподвижный образ жизни.
* Эндокринные заболевания и нарушение обмена веществ.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА И ОПЫТ

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.Е.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Олимпийского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Ещё та проблема

В щитовидке узел «взялся ниоткуда»...

Узлами в щитовидной железе называют образования, которые по структуре отличаются от основной ткани. Обнаруживают их при УЗИ, поэтому пациенту кажется, что они «взялись ниоткуда».

ИЩЕМ ПРИЧИНУ

На самом деле причины появления узлов всегда есть. Одна из причин — облучение, в том числе во время рентгенологических обследований. У людей, которым в детстве часто делали снимки шеи из-за проблем с миндалинами или вилочковой железой, узлы в щитовидке обнаруживают чаще. Но самой распространенной причиной появления узлов является хронический, многолетний дефицит йода в организме. Этот микроэлемент мы получаем из пищи и воды. К сожалению, в большинстве регионов страны его недостаточно, этим и объясняется распространенность узлов в щитовидке.

МОЖЕТ, ЭТО РАК?

Узел в щитовидной железе действительно может оказаться злокачественной опухолью, но такие случаи редки. Доброкачественные узлы не представляют опасности для жизни, но это не повод пускать процесс на самотек. Любое образование на щитовидной железе еще не диагноз, а лишь первый шаг к диагностике. Вторым шагом должна стать тонкоигольная биопсия — процедура, во время которой из измененного участка берут на анализ немного ткани. Затем образец отправляют в лабораторию, где его изучают на наличие злокачественных клеток. Если их нет, подозрение на онкологию снимается. Если есть — не отчаивайтесь! В большинстве случаев рак щитовидной железы излечивается.

ПРИДЕТСЯ ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ...

Ее выполняют при злокачественных образованиях. После подтверждения такого диагноза обычно удаляют всю железу. Если же узлы доброкачественные, удалять их не спешат, ограничиваясь просто наблюдением. Задача пациента в этом случае — регулярно, раз в полгода, наносить визит эндокринологу и проходить УЗИ, чтобы знать, не увеличивается ли узел. Если узел не растет, не требуется никакого лечения. Исключение: если узлы в повышенном количестве вырабатывают гормоны тироксин и трийодтиронин и в организме может возникнуть их явный избыток. Это приводит к тиреотоксикозу, который требует лечения. Но обычно оно не хирургическое, а медикаментозное.

Операцию при доброкачественных узлах делают, только если они, разрастаясь, сдавливают окружающие щитовидную железу органы: пищевод, трахею, расположенные в зоне шеи нервы. На фоне этого появляется ощущение кома в горле, становится трудно глотать и дышать, хрипнет голос. Как правило, эти симптомы начинают беспокоить, если размер узла превышает 3 см. Часто в таких случаях удаляют не всю железу, а только узел.

Е. П. Гельман, эндокринолог, врач высшей категории

Намотай на ус

Справиться с головной болью без таблеток при мигрени очень просто. Когда приступ еще только подступает и появляются первые его предвестники (нечеткое зрение, точки перед глазами), достаточно подставить под струю холодной воды кисти обеих рук, слегка потирая их друг о друга. Приступ проходит через 20-40 секунд после начала процедуры. Ученые объясняют это тем, что на ладонях расположено особенно много чувствительных нервных рецепторов, связанных с тем участком мозга, который влияет на развитие приступа.

■ ВО ВРЕМЯ ФИНСКОЙ ХОДЬБЫ (С ПАЛКАМИ) ЗАДЕЙСТВОВАНО 90% МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА.

■ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОДНОЙ ПРОГУЛКИ СЖИГАЕТСЯ НА ТРЕТЬ БОЛЬШЕ КАЛОРИЙ, ЧЕМ ВО ВРЕМЯ ОБЫЧНОЙ ХОДЬБЫ.

Три мишени

Сам себе доктор

У ГИПЕРТОНИКОВ ЕСТЬ ТРИ ОРГАНА-МИШЕНИ, КОТОРЫЕ ПРИ СТОЙКОМ ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ СТРАДАЮТ СИЛЬНЕЕ И РАЗРУШАЮТСЯ БЫСТРЕЕ ВСЕГО.

Сосуды головного мозга. Венулы — сосуды, по которым отработанная кровь уходит из мозга, становятся широкими, извитыми, а артерии, которые несут мозгу кислород и питательные вещества, у гипертоников сужены. Их мозг голодает — именно этим объясняются жалобы на головные боли и проблемы с памятью.

Сердце. Оно работает в усиленном режиме. Со временем его стенки утолщаются, сердцу сложнее сокращаться, оно увеличивается в размерах — в итоге слабеет. Показать это может электрокардиограмма (ЭКГ).

Почки. Если кровь поступает под большим давлением, почки фильтруют ее хуже — через них проходят и вредные вещества, и то, что должно оставаться в крови. Гипертония — вторая по распространенности причина хронической почечной недостаточности. Чтобы оценить поражение почек, делается исследование на микроальбуминурию (МАУ).

Каким должен быть стаж гипертоника, чтобы начали разрушаться органы-мишени? У некоторых это случается буквально за пару лет — такую гипертонию называют злокачественной. Причина — генетическая предрасположенность, поэтому нужно быть начеку тем, чьи родители гипертоники, а в семье были случаи гангрены, инфаркты и инсульты.

Полезно знать

КОВАРНЫЕ АНТАЦИДЫ: «МААЛОКС», «АЛМАГЕЛЬ» И ДРУГИЕ

Грамотные гастроэнтерологи знают: эти средства не лечат гастрит и язву, а лишь ненадолго снимают вызываемые ими симптомы. К тому же со временем они вызывают привыкание и становятся малоэффективными. А недавно ученые пришли к сенсационному выводу: прием этих препаратов может быть опасным, если развитие гастрита или язвы связано с заражением хеликобактериями. Поэтому при подозрении на гастрит нужно прежде всего провериться на хеликобактерии. И уже в зависимости от результатов вместе с врачом подобрать лечение.

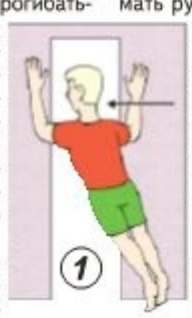
В СВЁКЛЕ СОДЕРЖАТСЯ ДИЕТИЧЕСКИЕ НИТРИТЫ

Британские исследователи рекомендуют гипертоникам ежедневно пить 0,5 л свекольного сока. Эта простая мера позволит снизить кровяное давление до нормы. Секрет в том, что в свекле содержатся особые вещества — диетические нитриты. При попадании в организм они проходят ряд превращений, в результате чего кровеносные сосуды расширяются. Сердцу становится легче прогонять по ним кровь, и артериальное давление снижается. Такой эффект наступает примерно через час после приема сока и продолжается в течение суток. Помимо свеклы, давление снижают зеленый салат и шпинат.

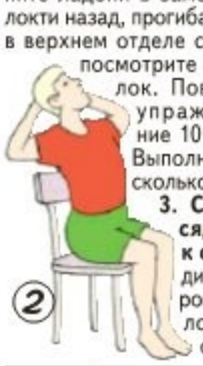
Лечебная гимнастика *На каждый день*

Что-то спина болит...

1. Подойдите к дверному проему, упритесь руками в стену чуть выше головы и начните прогибаться вперед до тех пор, пока не почувствуете напряжение мышц в передней части плеч. Задержитесь в таком положении на 15-30 секунд и возвращайтесь в исходное положение. Рекомендуется выполнять по 3 подхода.



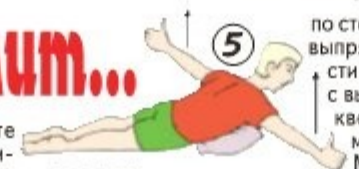
2. Это упражнение можно выполнять, не вставая со стула. Просто заведите руки за голову и сцепите ладони в замок. Отводите локти назад, прогибаясь при этом в верхнем отделе спины, и посмотрите в потолок. Повторите упражнение 10 раз. Выполняйте его несколько раз в день.



3. Станьте или сядьте спиной к стене, разведите руки в стороны так, чтобы локти и запястья касались стены. Начинайте медленно поднимать руки вверх и в стороны так высоко, как сможете, и так же медленно их опускайте. Самое главное — следите, чтобы локти и запястья не отрывались от стены. В одном подходе 10 повторений. Рекомендуется выполнять 3 подхода.

4. Просто сжимайте лопатки. Упражнение выполняйте стоя и сидя. Главное, чтобы руки спокойно отдыхали по бокам вашего тела. Сведите лопатки, задержите их в таком положении на 5 секунд и расслабьтесь. В одном подходе 10 повторений. Рекомендуется выполнять это упражнение в 3 подхода.

5. Лягте на пол животом вниз, положите под грудь небольшую подушку (сложенное полотенце) и разведите руки по сторонам, локти выпрямлены, а кисти сжаты в кулак с выставленными кверху большими пальцами. Медленно поднимайте руки вверх, сжимая лопатки вместе, и так же медленно опустите их вниз. При этом голову держите так, чтобы она составляла одну прямую со всем телом. Не задирайте подбородок и не упирайтесь лбом в пол. В одном подходе 15 повторений. Рекомендуется выполнять 3 подхода.



6. Станьте на четвереньки, напрягите пресс и втяните живот в себя (прогибов в пояснице быть не должно). В таком положении начинайте медленно поднимать руку и противоположную ногу (левая рука — правая нога, правая рука — левая нога). Задержитесь в таком положении на 5 секунд, вернитесь в исходное положение и повторите то же самое с другой рукой и ногой. Повторите по 10 раз на каждую сторону.

С НАСМОРКОМ ХОРОШО ЕЗДИТЬ В ТРАНСПОРТЕ: ЧИХНУЛ — СРАЗУ МЕСТО УСТУПИЛИ.

Для борьбы с мерцательной аритмией мне пришлось отказаться от некоторых вещей...

Мерцательная аритмия донимала меня 5 лет, ощущения были не из приятных. Но благодаря моим усилиям болезнь отступила, и я не вспоминаю о ней уже 3 года. Скажу честно, для борьбы с мерцательной аритмией мне пришлось отказаться от некоторых вещей и заставить себя делать то, что раньше не делал. Теперь питаюсь 5-6 раз в сутки небольшими порциями, 70% моего рациона составляет растительная пища. Крепкий черный чай, кофе заменил на зеленый чай, алкоголь полностью исключил. Каждый день занимаюсь быстрой ходьбой (по 30-40 минут). Нагрузку наращивал постепенно. В первое время случались приступы аритмии, сейчас же прохожу по 3-4 километра без проблем. Спать стараюсь не менее 6 часов в сутки. Утром принимаю половину таблетки «Эгилока», вечером — вторую половину и четверть таблетки аспирина.

В. Ф. Баранов, Тюменская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Есть такая болезнь

Нестабильная стенокардия

ВРАЧ ДОЛГО НЕ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, ПОКА У ЧЕЛОВЕКА НЕ СЛУЧИТСЯ ИНФАРКТ. У КАРДИОЛОГОВ НЕСТАБИЛЬНАЯ СТЕНОКАРДИЯ ПОЛЬЗУЕТСЯ ДУРНОЙ РЕПУТАЦИЕЙ.

1 **Стенокардия непредсказуема.** Самая распространенная стенокардия — стенокардия напряжения. Такие больные — «везунчики», потому что сигнальная система в ответ на физическую нагрузку сообщает: ишемическая болезнь сердца, то есть недостаточное кровоснабжение сердечной мышцы.

Намного опаснее, если боли в сердце появляются без видимой причины: рано утром, при пробуждении, в покое или даже при очень небольших нагрузках. Именно так ведет себя нестабильная стенокардия, которая в любой момент может перейти в инфаркт. Причина? У пациента с нестабильной стенокардией в коронарных артериях, снабжающих кровью сердце, возникают такие же нестабильные бляшки — с неровными, изъеденными краями. Прикрепляясь к сосудистой стенке, они, словно пробка, закупоривают кровяное русло, препятствуя нормальному кровотоку. Но самое страшное происходит, когда «пробка» отрывается и вместе с током крови попадает в коронарные сосуды, тогда и случается инфаркт. Не случайно раньше эту болезнь называли предынфарктным состоянием.

2 **Сложно диагностировать.** В отличие от стенокардии напряжения нестабильная стенокардия может не давать никаких изменений ни на ЭКГ, ни в анализах крови. Для уточнения диагноза больной обязательно должен лечь в стационар, где ему проведут развернутые методы исследования коронарных сосудов, в частности коронарографию, в ходе которой через бедренную артерию вводится катетер с контрастным веществом. Он продвигается через аорту к сосудам сердца. Врач на мониторе компьютера видит все сужения и блокирование кровотока атеросклеротическими бляшками. Недавно у этой небезопасной процедуры появилась замена — мультиспиральная компьютерная томография коронарных артерий. Без проникновения в ткани доктор может оценить состояние кровотока и лишь при необходимости отправить больного на коронарографию. В Европе и США этот метод обследования проходит каждый человек в возрасте 50 лет.

3 **Непростое лечение.** При обнаружении бляшек в коронарных сосудах больному нужно как можно скорее ставить стент. Под рентгенконтролем через небольшой прокол в пораженный атеросклерозом сосуд вводится стент — металлическая распорка.

Другой вариант хирургического лечения — аортокоронарное шунтирование, то есть из других частей тела пациента берут здоровые сосуды и формируют из них новые кровеносные пути в обход суженного бляшкой участка. Лекарства при нестабильной стенокардии всех проблем, увы, не решают. Без операции не обойтись. Главное — не дать нестабильной стенокардии перейти в инфаркт.

Е. С. Заречный, кардиолог, врач высшей категории

ЕСЛИ ПОД РУКОЙ НЕ ОКАЗАЛОСЬ НИТРОГЛИЦЕРИНА, ПРОГЛОТИТЕ ЦЕЛИКОМ НЕБОЛЬШОЙ ЗУБЧИК ЧЕСНОКА.

Важно!

● Больным нестабильной стенокардией важно не пропустить инфаркт: для него характерна очень сильная, нестерпимая боль. И сам приступ длится гораздо дольше (от 15 минут и более), чем при стенокардии. Приступ боли часто провоцируют физическая нагрузка и стрессы.

● Другие настораживающие симптомы — холодный пот, внезапно возникающая одышка. В этом случае нужно немедленно вызвать скорую помощь, а до ее приезда с 15-минутным интервалом принять нитроглицерин, но не более трех таблеток.

● Кстати, если нитропрепарат не снимает боль, значит, вы уже на полпути к инфаркту. Но, может, вам повезло, и у вас всего лишь остеохондроз.

На приёме у кардиолога

ПОСЛЕ ЕДЫ ВДРУГ УЧАЩАЕТСЯ ПУЛЬС

После еды у меня начинает учащаться пульс и в горле как будто ком стоит. С чем это связано? Какие анализы нужно сдать?

Иван Н., Оренбург

Описанные жалобы очень настораживают. Учащение пульса после еды может быть признаком ишемической болезни сердца. Пройдите комплексное кардиологическое обследование (ЭКГ, ЭХО-КГ, суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру). Вторая возможная причина — болезни пищевода (эрозии, язвы), которые выявляются при гастроскопии.

РАНЬШЕ ПРИСТУПЫ БЫЛИ РЕЖЕ

Мне 64 года, страдаю аритмией (экстрасистолия). Раньше приступы были редкие и непродолжительные, а теперь частые и длительные. Чем снять длительный приступ и насколько это опасно?

Л. Н. Михайлова, Пенза

Для самостоятельного купирования приступа вам надо принимать антиаритмические препараты, дозу которых должен назначить врач. В качестве дополнительного лечения можно принимать препараты магния. Опасность заключается в том, что при некоторых типах аритмий возрастает вероятность тромбозов сосудов, а это чревато развитием инфаркта миокарда, инсульта, тромбоэмболии ветвей легочной артерии (мерцательная аритмия, трепетание предсердий). Желудочковые тахикардии могут вызвать потерю сознания и падение (травмы).

У МЕНЯ ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

У меня пониженное артериальное давление — 95-60 мм рт. ст., пульс при этом не опускается ниже 80 ударов в минуту. Опасно это или нет?

Юлия Н., Саратовская обл.

Страшного в этом ничего нет. Для поддержания на должном уровне количества кислорода, поступающего в клетки, при низком артериальном давлении сердцу приходится чаще сокращаться. Поэтому при снижении давления часто наблюдается тахикардия (пульс больше 90 ударов в минуту). Уровень артериального давления зависит от регуляции сосудистого тонуса у конкретного человека. Если сниженное давление не сопровождается головокружением, обмороками и вы себя хорошо чувствуете, то беспокоиться не о чем.

Т. П. Лукьяненко, кардиолог, врач высшей категории

Будь начеку!

Сердце щемит, и воздуха нет

Если сердце сильно бьется и дыхание учащается, такие симптомы характерны для сердечной астмы.

Сердечная астма — это внезапное сильное появление чувства нехватки воздуха из-за резкого ослабления сокращений сердца, что становится причиной застоя крови в легких и затруднения кровообращения. Это, в свою очередь, затрудняет дыхательный процесс и усвоение кислорода, на что организм реагирует необходимостью чаще дышать. Причина сердечной астмы — заболевание сердечно-сосудистой системы. Астма не болезнь, а лишь симптом многих заболеваний. В случае астмы сердечного происхождения происходит резкое кровенаполнение некоторых участков легких. Приступ астмы распознать несложно. Его симптомы: ощущение жидкости в легких; резкая нехватка воздуха; внезапная слабость; желание встать, побежать к окну и вдохнуть воздух; возможные перебои в работе сердца, иногда боль.

При появлении таких симптомов надо сразу же вызвать скорую, а до приезда врачей больной должен находиться в полулежачем состоянии. Нужно открыть в комнату доступ свежего воздуха, сразу принять нитроглицерин (если нет гипотонии) или валокордин, настойку валерианы. Приступ может длиться 10 минут, час и больше. Такие приступы появляются и исчезают. Скорая обычно забирает человека в больницу.

АСТМА — ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНОЕ И ТЯЖЕЛОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЛЕЧИТЬ ЕЕ ДОЛЖЕН ТОЛЬКО ВРАЧ. САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО!

Умные мысли

■ СТАРИКИ ВСЕМУ ВЕРЯТ, ЛЮДИ СРЕДНИХ ЛЕТ ВСЕХ ПОДОЗРЕВАЮТ, МОЛОДЫЕ ВСЕ ЗНАЮТ.

Оскар Уайльд

■ СО СЧАСТЬЕМ ДЕЛО ОБСТОИТ КАК С ЧАСАМИ: ЧЕМ ПРОЩЕ МЕХАНИЗМ, ТЕМ РЕЖЕ ОНО ПОРТИТСЯ.

Демокрит

■ ОГРАНИЧЬТЕСЬ ОДНИМИ РАСТЕНИЯМИ, ЕСЛИ ХОТИТЕ ПИТАТЬСЯ СЫТНО И ЗДОРОВО.

Иоанн Златоуст

ФРУКТОВОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ЛЁГКОГО СТУЛА

Нерегулярный стул, большие перерывы между походами в туалет, затрудненное опорожнение, тяжесть в животе – одним словом,запор. У каждого запор свой, по индивидуальным причинам. Однако выход у всех один – слабительное ФРУТОЛАКС!

Комплекс ФРУТОЛАКС обладает мягким и даже нежным действием.

В основе ФРУТОЛАКСа содержатся экстракты натуральных послабляющих фруктов: инжир, абрикос и слива.

Инжир и чернослив способствуют более активной работе кишечника, а абрикос улучшает обмен веществ и размягчает каловые массы.

ФРУТОЛАКС очень деликатно стимулирует позывы и облегчает процесс дефекации.

ФРУТОЛАКС:
• «заводит» ослабленную перистальтику кишечника;
• помогает выводу шлаков и токсинов;
• устраняет кишечные спазмы;
• снижает газообразование.

ФРУТОЛАКС обогащен пектин-целлюлозным комплексом, цель которого – сбалансировать кишечную микрофлору, привести в порядок слизистую кишечника, укрепить местный иммунитет.

Чтобы не выпадать из естественных биоритмов, принимать ФРУТОЛАКС лучше перед сном. Тогда в первые же часы после пробуждения можно ожидать результат.

ФРУТОЛАКС – МЯГКОЕ ФРУКТОВОЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО И ЛЕГКОГО ОПОРОЖНЕНИЯ

Спрашивайте в аптеках города!

Бад. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. реклама и жизнь

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Полость рта пронзила дикая боль, появилось сильное жжение

В 2011 году с моей подругой случилась беда. Во время ужина полость рта пронзила дикая боль, появилось сильное жжение. На следующий день она обратилась к лору, тот направил ее к стоматологу, который выписал направление в больницу. Там подруге сделали снимок челюсти, поставили диагноз слюннокаменная болезнь и сказали, что нужно делать операцию. Подруга попросила отсрочку на 3 дня и начала искать рецепты народной медицины, которые бы ей помогли. С тех пор прошло 9 лет, болезнь больше не возвращалась, и операция не потребовалась.

Слюнно-каменная болезнь лечится порошком бересты или березовых почек с лимонным соком (подруга лечилась березовыми почками). Березовые почки надо измельчить в кофемолке, 1 ст. ложку порошка развести лимонным соком, разбавленным пополам с водой, до кашицеобразного состояния. Такая кашица растворяет камни в слюнных железах. Этой смесью нужно смазать десны и через 10 минут прополоскать рот настоем хрена: майонезную банку наполнить до половины натертым свежим хреном (можно не чистить, просто хорошо промыть щеткой), залить до краев водой, плотно закрыть крышкой, через час взболтать. Для полоскания рта 1 ст. ложку этой водички надо развести в 30 мл теплой воды. Процедуру делать 3-4 раза в день после еды. Может появиться зуд или жжение во рту, но этого не стоит бояться, через 3 недели все пройдет.

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Ванна с листьями орешника помогает при варикозе

Люблю читать «Айболит». Решила поделиться народными средствами от отеков и усталости ног.

* Для снятия отеков 4 ст. ложки льняного семени залейте 1 л воды, кипятите 10 минут. Кастрюлю заверните в одеяло и настаивайте 1 час. Пейте настой горячим по 1/2 стакана 6-8 раз в день с интервалами в 2 часа.

* При усталости ног 10 раз попеременно опускайте их в тазик с горячей (40°С) и прохладной (20°С) водой. Завершите процедуру холодной ванночкой. Можно добавить в воду 50 г липового цвета и 1 ст. ложку поваренной соли. А ванна с листьями орешника помогает при варикозном расширении вен.

О. В. Лебедева, Тверская обл.

Укропное лечение

● **При начальных стадиях гипертонии и хронической коронарной недостаточности**: 2 ст. ложки измельченного укропного семени засыпьте в термос и залейте 1/2 л крутого кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день. Или съедайте 2-3 раза в день по 1 чайн. ложке размолотого укропного семени.

● **При повышенном внутриглазном давлении (глаукома):** 1 чайн. ложку измельченного укропного семени залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели, перерыв — 10 дней. После перерыва курс лечения повторите.

● **При метеоризме,** для уменьшения спазмов органов брюшной полости, улучшения пищеварения: 2 ст. ложки измельченных семян укропа залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день.

Такой случай

НАША КОРОВА — РУССКАЯ!

Когда моей внучке Кате было 5 лет, приехала к нам в гости моя сестра Тоня. Вечером загоняли скотину из стада, и Тоня спрашивает: «Катюш, вот скажи, почему у твоей бабы Оли корова Милка черная, а молоко она дает белое?» На что Катя, не задумываясь, ответила: «Да потому что она русская!»

О. И. Аксенова, с. Новоперуново, Алтайский край

А ПРО ДЕНЬГИ И ЗАБЫЛИ...

Почему-то вспомнила, как моя бывшая свекровь машину продавала. На авторынке людям машина очень понравилась, сошлись в цене, поехали в ГАИ, все оформили. Зашли к свекрови домой, отметили за столом удачную сделку. Расстались практически друзьями. Люди уехали на новоприобретенном автомобиле, а через полчаса вернулись. Они деньги забыли отдать за машину, а свекровь забыла их взять. Видели бы вы ее глаза.

Виктория, Воронежская обл.

«СЧАСТЛИВАЯ Я БАБА!»

Пьем чай на работе, беседуем. Одна сотрудница говорит: «Когда я девчонкой была, мечтала, чтобы у меня во рту на видном месте стояла золотая фикса. Еще я очень хотела носить очки и сломать себе руку или ногу, чтобы в гипсе походить». Помолчала несколько секунд задумчиво и продолжила: «Счастливая я баба! Все сбылось!»

Ирина, Орловская обл.

«ЗАЙКА, Я УЖЕ СКУЧАЮ ПО ТЕБЕ»

Несколько лет назад, когда мы только стали жить вместе, муж работал в Москве. Как-то рано утром в понедельник сел в автобус, чтобы ехать на работу, и решил мне SMS написать: «Зайка, я уже скучаю по тебе, люблю, целую». Только вот случайно отправил ее на номер своего бригадира. Так тот его весь день сторонился.

Ирина, Тула

■ ЕСЛИ ТЕЩА ГОВОРИТ ВАМ «СЫНОК», ЗНАЧИТ, ПРИДЕТСЯ ПЕРЕВОЗИТЬ НА ДАЧУ ВСЯКУЮ ЕЕ ЕРУНДУ.

■ МУЖЧИНА НАСТОЛЬКО ПЛОХО ПАРКОВАЛСЯ, ЧТО НА МАШИНЕ ЕМУ ПИСАЛИ «ДУРА».

На каждый день — *Сам себе доктор*

Кто обливался — поймёт!

КАК Я СЕБЯ ВЫТАЩИЛА ЗА ВОЛОСЫ ИЗ ПУЧИНЫ БОЛЕЗНИ.

Проблемы начались шесть лет назад. Уже имея к тому времени двоих детей, я сделала единственный аборт, очень неудачный. Врачей в районной больнице практически не осталось, а об их квалификации и говорить не стану. Полежу — поколют, и гуляй. Моим обычным состоянием стало недомогание: голова кружилась всегда, да так, что стены вокруг качались, температура всегда держалась в районе 37°С. Но самое страшное — я совсем потеряла интерес к жизни: не хотелось ничего, только лежать. Но в деревне непросто полежать. И за скотиной надо ухаживать, и за огородом, и муж недоволен, и из нищеты не вылезаем.

Однажды в воскресенье поехали мы в церковь. И со мной там случилось то, что я не могу объяснить иначе, как откровение. Я ставила свечку за своих покойных бабушек и дедушку, просила у них прощения. И вдруг у меня из глаз потекли слезы, стала вся мокрая от слез, и одна мысль повторялась у меня в голове и сердце: «Не хотела я этого, не хотела». Я ставила свечку и за нерожденного ребенка, хотя не знаю, позволено ли это по церковным правилам. Никогда, ни до, ни после, таких слез у меня не было. И, видимо, они омыли мою грешную душу, и дал мне Бог облегчение. Нет, я не выздоровела сразу, да и сейчас я далеко не здоровый человек. Но очень заметно для себя самой с этого времени стала оживать. Появился интерес к жизни, перестали качаться стены, и как-то посветлело кругом. Я стала меньше есть, стала легче, моложе, села на велосипед. Это при моих-то проблемах с малым тазом! Каждый день — по 20 и более километров! А летом я стала делать разгрузочные дни. Во-первых, целый день без готовки пищи. Сколько времени освобождается! Во-вторых, ощущаю себя лет на 20! Обливаюсь холодной водой. Кто обливался — поймет, а кто нет — не объяснить! Человек новый, возрожденный к жизни и чистый приходит в мир!

Н. Н. Орехова, Костромская обл.

Леди на велосипеде

Езжу на работу и обратно, просто катаюсь по городу в любую погоду, круглый год.

Это произошло с моей подругой, которой уже два года нет в живых. У нее образовалось уплотнение в груди, которое выросло в шишку и лопнуло. И только тогда подруга решила обратиться к врачу. Но уже было поздно, и ее отправили домой умирать. Какими рецептами народной медицины она только не лечилась — ничего не помогло. Рак ел изнутри и снаружи. Страшно было смотреть на гниющее тело с трупным запахом. От здоровой женщины ничего не осталось! Она боролась за жизнь 8 месяцев.

Обращаюсь ко всем: не тяните, идите к врачу! Соглашайтесь на операцию. Все, что будет сделано вовремя, — путь к спасению.

У меня, слава Богу, нет такой проблемы, я слежу за здоровьем. Мне еще 2 года до пенсии работать. Работаю на рыбкомбинате. Кто знаком с «прелестями» этого труда, не удивится, что у меня проблемы с костями, межпозвонковая грыжа, шипицы на пальцах. Я сделала все, что требовалось — сдала анализы, магнитно-резонансную томографию. Операция не понадобилась. Я просто села на велосипед и езжу на работу и обратно, просто катаюсь по городу в любую погоду, круглый год. Появилась легкость в движениях, стала чувствовать себя моложе. Противовоспалительные таблетки принимаю редко.

Т. А. Орловская, Вентспилс, Латвия

При глухоте

* В пузырек емкостью 100 мл насыпьте на 1/2 можжевеловых ягод. Залейте доверху водкой, настаивайте 21 день в темном шкафу, изредка взбалтывая. Закапывайте на ночь в одно ухо по 3 капли слегка теплой настойки, потом полежите 5 минут, затем закапайте в другое ухо.

* В стебле озерного камыша длиной 25 см удалите палочкой середину и вложите вату на 4-5 см от концов. Накапайте на вату по 5 капель эвкалиптового и соснового масла, отверстия заткните. Открыв пробки, медленно втягивайте аромат, набрав полный рот, заткните трубку, зажмите рот и нос и, надув щеки, пропустите воздух через уши. Трубочку носите с собой и делайте такие вдыхания не чаще 4 раз в час по 4-6 раз.

Хватило 23 компрессов, чтобы сохранить руку

У меня был гнойный бурсит, свищевая форма. Рана открытая, кожа покрасневшая, сустав опух, отек и болел. Лечилась полгода, но результатов никаких. И тогда решила прибегнуть к рецептам народной медицины. Ранку заливала 3%-ной перекисью водорода, прикладывала листик каланхоэ, соскоблив с него кожицу с одной стороны. Вокруг протирала аптечной настойкой софоры японской — в итоге ранка затянулась. Дальше стала лечиться отваром корня лопуха. 1 ст. ложку измельченных корней засыпала в эмалированную посуду, заливала 1 стаканом воды, кипятила 10 минут, настаивала 30 минут. Брала сложенную в 8 слоев марлю, смачивала в теплом отваре, прикладывала к больному месту, укутывала. Компресс делала на ночь. Мне хватило 23 компрессов, чтобы сохранить руку.

А. Н. Паршина, Красноярский край

Хорошее письмо

Весной наши ласточки опять вернутся...

ЛЮДИ, БЕРЕГИТЕ ПТИЦ И ЖИВОТНЫХ, ЛЮБИТЕ ИХ! ВЕДЬ ИМ В ЖИЗНИ ПРИХОДИТСЯ ТАК ЖЕ ТРУДНО.

Первый визит

У нас свой дом, во дворе летняя кухня, двери которой мы закрываем только на ночь. Лет пять назад к нам стали прилетать ласточки. Сядут на проводах возле дома, во дворе на газовых трубах, на бельевой веревке и поют. Залетят в кухню, сядут на карниз и «разговаривают» с нами, щебечут. В доме над ступеньками есть навес. Ласточки под него часто наведывались, искали место для гнезда. Долго летали, присматривались, но улетали. Так было несколько лет. А в прошлом году одна парочка осталась. В мае муж начал строить сарай, а ласточки сидели рядом на трубе и щебетали. А потом мы заметили, что они под навесом над ступеньками начали строить гнездо. К тому времени, когда муж закончил стройку, ласточки слепили гнездо. Самочка села на яйца высиживать потомство. Самец всегда был рядом. Она в гнезде, он — на трубах и проводах. Нам было так интересно наблюдать за ними.

Не разоряйте гнезда под карнизами хозпостроек, а наоборот, поставьте под них дощечки и укрепите. И ласточки к вам вернутся.

Птенцы на ступеньках

Прошло время, появились птенцы. Вот они уже выглядывают из гнезда, вот уже и крылышки разминают. Под гнездом мы поставили ведро, чтобы ступеньки были чистыми. Заходя в дом или выходя из него, мы разговаривали с птицами. Ведь они были буквально в метре от нас. Нам с мужем по 75 лет, работой не загружены, с домашними делами справляемся быстро, а потом сидим на диване и любуемся пташками.

И вот однажды заволновались ласточки-родители. Летают, пищат тревожно и все садятся на перила у крыльца. Я пошла посмотреть, что случилось, а там беда — гнездо обвалилось и лежит в ведре, а птенцы сидят на ступеньках. Они уже выросли и начали летать. Я позвала мужа, он начал искать, что могло бы заменить гнездо. А я взяла птенцов (их было пять) в руки, а ласточки сидят на проводах, чирикают, смотрят на нас. Показываю им птенцов, разговариваю с ними, успокаиваю. А муж тем временем нашел коробку от кофемолки, обрезал ее, прибил под навесом рядом с местом, где было гнездо. Посадили мы туда птенцов, пошли в дом и стали наблюдать из окна за птичьим семейством. Ласточки-родители прилетели, все осмотрели и стали кормить птенцов. Они приняли нашу помощь.

Прилетят или нет?

Птенцы выросли, стали готовиться к отлету. Весь день где-то летают, а ночуют дома. 7 сентября они последний раз летали над двором, сидели на проводах, а на следующий день их уже не было — улетели в теплые края.

Прошла зима. Мы ждали наших поселенцев и гадали — прилетят или нет. 21 апреля прилетела одна ласточка, села на гнездо, попела и улетела. А 28 апреля прилетели уже две ласточки. Весело щебечут, рассказывают нам, где были, что видели. И стали лепить новое гнездо на месте прошлогоднего. Мы в огороде поливаем огурцы, помидоры, а ласточки рядом на грядках собирают грязь для гнезда. В итоге у них получилось красивое и уютное гнездышко.

Дождь принес беду

Все было хорошо, самочка уже почти досидела на яйцах, пришло время появиться птенцам — но, увы! 1 июня у нас был сильный ливень, с крыш текло рекой, и гнездо залило водой. Утром 2 июня муж рано вышел из дома, а гнездо валяется на ступеньках. Ласточки в тревоге вьются над ним, просят помощи. Но что можно было сделать? Муж поднял гнездо, положил его в тот же коробок, который в прошлом году заменял ласточкам домик. Ласточки осмотрели его, начали благоустраивать и вскоре самочка второй раз села на яйца. Вскоре на свет появились пять птенцов. Родители их кормят, птенцы растут. Прошло недели полторы, птенцы уже выглядывали из гнезда... Но опять беда! Утром мы с мужем вышли из кухни и увидели на ступеньках мертвых птенцов. Господи, как же их было жалко, а особенно ласточек-родителей! Они прилетели с кормом, а кормить некого. Мы не знаем, что случилось. Как будто кто-то выбросил малышей из гнезда...

Ласточки не сдались

Самочка села на яйца в третий раз! Муж загородил все подходы к гнезду, чтобы кошки не достали. При малейшем тревожном писке мы выходили на крыльцо, гоняли котов, чтобы они не тревожили ласточек. 28 июля на свет появились очередные птенцы. В этот раз их было трое. Мы как могли оберегали их. И вот они выросли и вылетели из гнезда. Как и в прошлом году, они целыми днями где-то летали, иногда появлялись дома, а ночевали в гнезде. Настало время, и наши птенцы улетели. Счастливого им пути! А мы будем ждать весны и встречи с нашими друзьями-ласточками. Будем надеяться, что Бог позволит нам встретиться, и не однажды!

В. А. Делянченко, Миллерово, Ростовская обл.

Начался абсцесс, черви завелись...

Медсестра с ног до головы обмазала меня рыбьим жиром — других мазей не было. Ожоги стали проходить, а вместе с ними начали подживать и пролежни.

Я инвалид с детства. Во время войны при бомбежке меня, 5-летнюю, воздушной волной выбросило из окна третьего этажа. В результате — травма грудного отдела позвоночника. Я попала в детский костно-туберкулезный санаторий, где пролежала 6,5 лет в кровати без малейшего движения. Там у меня и парализовало ноги, расстроились функции тазовых органов. Это значит, что по-большому — никак, а по-маленькому течет самопроизвольно. Из-за того, что мне не успевали менять мокрые пеленки, на ягодицах появились пролежни и пошли по всему телу. Лечения тогда никакого не было, одна лишь марганцовка, но она не помогала. В пролежнях начался абсцесс, завелись черви... Врачи думали, что я скоро умру, так как эта гадость ползала не только по попе, но и по всему телу.

Когда настало лето и выдался очень жаркий день, нас, лежачих больных, вынесли на щитах на улицу. Меня раздели, повернули на живот, чтобы подсушить пролежни под солнышком. К обеду всех пациентов унесли в палату, а меня забыли. Солнце сделало свое дело — вся кожа была сожжена до мяса... К вечеру медики вспомнили про меня, принесли в палату и испугались, увидев сгоревшую спину. Медсестра с ног до головы обмазала меня рыбьим жиром — других мазей у них не было. Ожоги стали проходить, а вместе с ними начали подживать и пролежни: пропали черви, потом наросла новая кожа. Не зря говорят: не было бы счастья, да несчастье помогло...

Из собственного опыта советую тем, у кого есть подобные проблемы: летом почаще подставляйте солнышку больные места. А зимой его вполне может заменить синяя лампа (продается в аптеке). Предварительно смажьте больные места рыбьим жиром и в первый раз грейтесь минуты две, каждый раз прибавляя по минуте. Доведите время процедуры до 6 минут на одно место. Перед перевязкой обмойте пролежни раствором перекиси водорода, положите на них марлевую салфетку с мазью «Левомеколь», сверху — вату, кальку (ни в коем случае не полиэтилен!) и марлечку большего размера, чтобы покрывала весь компресс. Закрепите лейкопластырем. Повязки чередуйте: день — с «Левомеколем», день — с рыбьим жиром. Почаще переворачивайтесь со спины на живот, чтобы не нарушалось кровообращение. Кстати, одновременно рыбий жир принимайте внутрь по 1 ст. ложке днем перед едой, запивая 1/4 стакана настоя шиповника. Больные места ежедневно протирайте камфорным спиртом.

Л. И. Горенкова, Новосибирск

От носового кровотечения

* Разомните пальцами свежую траву тысячелистника обыкновенного, скрутите в виде тампона и введите в ноздрю. А сухую траву (1 чайн. ложка) ошпарьте кипятком, оберните марлей и вставьте тампон в ноздрю.

* Вложите в нос марлевый тампон, пропитанный свежим соком крапивы двудомной.

* Закапайте в нос 2-3 капли сока лимона.

* Вложите в нос марлевый тампон, пропитанный соком окопника лекарственного или смоченный в настое сухого корня окопника (1 ст. ложка на стакан кипятка).

Пригодится

■ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДЫ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА УЛИЦУ РАЗОМНИТЕ ЛИСТОЧЕК КОМНАТНОЙ ГЕРАНИ И ВЫДЕЛИВШИМСЯ СОКОМ СМАЖЬТЕ НОС.

■ ОТ ВЕСЕННЕГО АВИТАМИНОЗА ЗАЛЕЙТЕ 100 Г ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ БЕРЕЗОВЫХ ЛИСТЬЕВ 2 СТАКАНАМИ ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ, А ЗАТЕМ ОСТОРОЖНО ПЕРЕЛЕЙТЕ В ДРУГУЮ ПОСУДУ, НЕ ПОДНИМАЯ ОСАДКА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Результат радует!

Борюсь с псориазом

Первые псориазные бляшки у меня на теле появились весной 2005 года. И началось: кождиспансер, кварц, уколы, витамины. Никаких радикальных результатов, лишь временное улучшение.

Стало лучше, но полностью болезнь не прошла. Каждый год было весеннее обострение. Занимался самолечением: смазывал бляшки соком чистотела, загорал. Но этого было явно недостаточно. В 2009 году поставили диагноз распространенный псориаз (на руках — от кистей до локтей, на бедрах, на голове). И снова лечение в кождиспансере 1-2 раза в год. И никаких радикальных результатов, лишь временное улучшение состояния.

В декабре минувшего года стал пить настой корней девясила. 1 ст. ложку сухих измельченных корней заливал 0,5 л кипятка и настаивал 12 часов. После этого настой сливал, а корни повторно заливал кипятком. Выпивал порциями в течение дня. Через пять дней появился зуд. Для его уменьшения использовал состав из 500 г солидола, 2 ст. ложек меда и 25 г серной мази (аптечный препарат). Смазывал больные места раз в день в течение 3 дней. Потом обязательно принимал солевую ванну (покупал соль для ванн с чередой и крапивой). Затем 3 дня использовал мазь «Синафлан». Потом — снова мазь по вышеописанному рецепту, ванна и так далее до конца приема настоя. После чего делал перерыв на месяц.

В такой последовательности лечился четыре месяца (перерывы не учитываются). Но тем не менее результаты меня очень обрадовали. Очаги поражения псориазом уменьшились на 70-75%, остались лишь точки со спичечную головку. Во время лечения спиртного не употреблял, однако и диету не соблюдал, хотя и надо было. Обязательно продолжу лечение до полного выздоровления.

И. Ф. Романовский, Кемеровская обл.

РУКОВОДСТВО ГИПЕРТОНИКА!

Высокое давление? Прочти бесплатную книгу и забудь о нем НАВСЕГДА!

Половина того, что вам рассказывают о гипертонии, – мифы или просто вранье. Люди, внушающие нам эти «знания», на самом деле не заинтересованы в нашем выздоровлении. Прочитав эту маленькую (всего 20 страниц) книгу, вы убедитесь в правоте вышесказанного.

Главное, что вы узнаете из книжки, – **ваша гипертония** на самом деле **болезнь излечимая.** Причем вылечить ее вы можете за несколько месяцев без особых усилий и затрат. Потратив час, вы будете знать об истинных причинах инсультов и лечении гипертонии больше вашего врача.

Москва (499) 3970047, (495) 6789598; С.-Петербург 3187755, 4046776, 5577075; Барнаул 241433; Волгоград 270674; Воронеж 2372905; Екатеринбург 2574037; Иркутск 206421; Казань 5109658; Краснодар 2554495; Красноярск 2019023; Н.Новгород 2698055; Новосибирск 3463248; Омск 314515; Пермь 2247902; Ростов-на-Дону 2432683; Самара 2035491; Саратов 275802; Ставрополь 551919; Томск 540317; Тюмень 679707; Уфа 2839090; Челябинск 2607293, Ярославль 745945.

РЕКЛАМА № 60280

До 30.04.2014 книгу можно получить бесплатно или по почте в вашем городе, узнав адрес или заказав по БЕСПЛАТНОМУ тел. 8-800-200-44-42, или прочесть и скачать на сайте НЕТ-ГИПЕРТОНИИ.РФ.

ОГРН 1086516000648, ООО НПП «Самиздат», 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 15.

Без таблеток, зато с репой!

Натер овощ на терке, заправил сметаной и навернул целую миску. Через час, а может, и меньше, тяжесть в желудке исчезла.

Чуть ли не до зимы живу на даче: зелень, воздух, просто замечательно! Плохо только тогда, когда возникают проблемы со здоровьем: всех таблеток с собой не привезешь, а поликлиника и аптека далеко. Вот и в этом сезоне мне однажды пришлось несладко. Не то съел и спровоцировал обострение гастрита: в желудке словно кирпич застрял, запор. Промучился день, легче не стало — привычные средства не помогали. И тогда я вспомнил про репу. Хотя при обострении болезни врачи ее не рекомендуют, я рискнул и сделал себе салатик: натер овощ на терке, заправил сметаной и навернул целую миску. Через час, а может, и меньше, тяжесть в желудке исчезла.

Самое интересное, что спасла репа и тогда, когда у меня от слив расслабился кишечник, такого свойства я за ней не знал. Словом, проверил на себе ее чудодейственную силу приводить в порядок желудочно-кишечный тракт и теперь вот рекомендую другим читателям.

Н. П. Рогачев, Воронеж

■ ПРИ ГИПЕРТОНИИ ПРИГОТОВЬТЕ ПОРОШОК ИЗ РАВНЫХ ЧАСТЕЙ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЧЕРНОЙ РЯБИНЫ.
■ ЗАВАРИВАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ НА 2 СТАКАНА КИПЯТКА. ПЕЙТЕ С МЕДОМ. ЭТО ТАКЖЕ УКРЕПИТ СОСУДЫ И СЕРДЦЕ.

Рецепты тётки Гарпины

НА ХУТОРЕ АВСЕЕНКОВ ЖИЛА МОЯ ДАЛЬНЯЯ РОДСТВЕННИЦА — ТЕТКА ГАРПИНА, ТРАВНИЦА. БЫЛА ОНА МАЛЕНЬКАЯ, СУХОНЬКАЯ, НУ В ЧЕМ ДУША ДЕРЖИТСЯ, А СИЛУ ДУХА ИМЕЛА НЕОБЫКНОВЕННУЮ.

Глубокими знаниями прямо-таки поражала. Стоило ей только взглянуть на пациента — сразу же определяла его болезнь. Она никогда не брала деньги, лечила бескорыстно. Больные боготворили ее, несмотря на то, что она не стеснялась в выражениях, отчитывая их.

— Ах, собака ты паршивая! Что же ты делаешь со своим здоровьем? Ну прямо-таки бежишь на тот свет...

Поначалу это меня коробило, но потом простил, увидев, как буквально на глазах больные начинают поправляться, у них появляется интерес к жизни и возвращается здоровье.

Лечебные травы она всегда сама собирала, сушила их под навесом, в сарае и хате. Дух там витал хмельной, горько-пьяный.

Во дворе травницы стояла большая круглая пихтовая лохань. Рассказывали, что ее прислал из Сибири какой-то очень важный чин, которого тетка вылечила от суставного ревматизма. В ней мог, слегка согнув колени, разместиться взрослый человек. Больного накрывали плащевой тканью, лишь голова его просовывалась через специальное отверстие. Непроницаемая ткань помогала сберегать тепло раствора и испарения эфирных масел лечебных трав. Самыми действенными и полезными ваннами, по словам Гарпины, являются теплые ванны при температуре 36-38°С. Человек находится как бы в утробе матери-природы. Просыпаются защитные силы организма. Болезнь отступает.

При полиартрите мелко порежьте 200 г молодых зеленых побегов шиповника, залейте 1 л воды, кипятите 30 минут на маленьком огне. Настаивайте полчаса, процедите и пейте в теплом виде в течение дня.

Ванны продолжительностью от 20 минут до часа она назначала через день, в зависимости от болезни и состояния пациента. Нормы расхода лечебных трав — от 0,5 до 3 кг свежего и от 100 до 500 г высушенного сырья.

Вот от каких болезней лечат различные ванны по рецептам тетки Гарпины.

Из отвара полевого (лесного) хвоща. Показана при почечнокаменной болезни, ревматических болях, болезнях почек и мочевого пузыря, при затруднительном мочеиспускании, геморрое, лечит пролежни и плохо заживающие раны.

Из отвара сенной трухи. При суставном ревматизме, когда суставы горят как в огне, наружных опухолях и нарывах, расстройстве желудка, геморрое.

Из хвои сосны или ели. Нервное возбуждение, бессонница. Полезна также при воспалении суставов, ревматизме, опухолях, болезни легких, астме. Хорошее тонизирующее средство для кожи.

Из соломы овса. Почечнокаменная болезнь, а также ревматизм, радикулит, ишиас, бронхит, отложение солей и болезни суставов. Общетонизирующее средство.

Из отрубей. Зудящие и болезненные сыпи. Полезна при чрезмерно чувствительной коже, ожогах, незаживающих ранах, старческой немочи.

Из листьев грецкого ореха и цветков лекарственной ромашки. Гипертоническая болезнь, золотуха и заболевания лимфатических узлов.

Из листьев осины. Лечение геморроя.

Ю. Н. Успенский, д. Алферово, Московская обл.

(Окончание читайте в следующем номере.)

Рецепты старины

ДАЖЕ ЗАСТАРЕЛЫЙ БРОНХИТ ПРОЙДЁТ

Залейте 2 ст. ложки измельченных вместе с набухшими почками веточек березы в эмалированной кастрюле 1 л молока, томите на очень слабом огне, пока не останется в кастрюле 0,5 л жидкости, процедите. На 1/2 стакана отвара добавьте по 1 чайн. ложке сливочного масла (можно козий, говяжий или бараний жир) и пейте по 1/2 стакана утром и в обед, а перед сном — по стакану, до выздоровления.

ЭЛИКСИР ДОЛГОЛЕТИЯ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Распустившиеся соцветия одуванчика укладывайте в 3-литровую банку слоями по 3-4 см и пересыпайте слоем сахара в 1 см. Так заполните банку до половины, утрамбуйте. Продолжите, пока не наполните банку до краев. Закройте ее крышкой. Храните в холодильнике или в любом прохладном месте. Вскоре начнет выделяться сок, который помимо витаминной ценности обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, желчегонным, ранозаживляющим, иммунорегулирующим и мочегонным действиями. Он слегка горьковат, приятен на вкус, напоминает жженый сахар. Не процеживайте содержимое банки. Одуванчиковый мед добавляйте к чаю, принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день, добавляйте к различным напиткам и салатам. Он снимает усталость, повышает аппетит и поднимает жизненный тонус.

Пригодится

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ СЛАБОСТЬ, ТЯЖЕЛО ПРОСЫПАЕТЕСЬ ПО УТРАМ, ПОДЖАРЬТЕ И СМЕЛИТЕ 50 Г ЗЕРЕН КОФЕ, ДОБАВЬТЕ 0,5 КГ МЕДА, СОК 1 ЛИМОНА И ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАЙТЕ. ПРИНИМАЙТЕ СМЕСЬ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ. ХРАНИТЕ ЕЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

Советы травника

Ой, воспалился геморрой!

ХОЧУ ПРЕДЛОЖИТЬ НЕСКОЛЬКО ХОРОШИХ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ ГЕМОРРОЯ. А ВЫ ВЫБИРАЙТЕ БОЛЕЕ ДОСТУПНЫЙ.

* Смешайте 1 чайн. ложку сока мелиссы со стаканом прохладной кипяченой воды и перед сном сделайте клизму.

* При сильных геморроидальных кровотечениях принимайте 1 чайн. ложку свежего сока листьев крапивы двудомной 3 раза в день за 30 минут до еды.

* 1 ст. ложку почек или коры осины залейте 1 стаканом водки, настаивайте в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 30-40 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

* От наружного и внутреннего геморроя пейте свежий сок плодов рябины красной по 1/2 стакана 3 раза в день, добавив сахар и запивая стаканом воды.

* Можжевеловые ягоды сварите в топленом сливочном масле, высушите в теплой духовке и съедайте по 5-6 штук в день.

* Пейте утром натощак 1-2 стакана свежей сыворотки.

* Сварите в 1 л воды до готовности мелконарезанную красную свеклу, процедите отвар, отожмите и за 2-3 часа до сна поставьте клизму. Затем смажьте геморроидальные шишки зверобойным маслом.

* Истолките в порошок 6 таблеток аспирина, 5 таблеток стрептоцида, добавьте 100 г рыбьего жира. Все тщательно размешайте и спринцовкой медленно введите смесь в задний проход. Лечитесь так 6-8 дней, и геморрой затихнет надолго.

* Порошок семян горца птичьего смешайте с медом (1:1) и принимайте по 1 ст. ложке, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Смешайте семена зверобоя и сахар (1:1) и принимайте по 1 чайн. ложке, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Смешайте 1 ст. ложку полыни и 100 мл спирта. Настаивайте в течение дня в темном сухом месте. Принимайте 2 раза в сутки, добавляя 15 капель на стакан воды, не дольше недели. Средство быстро снимает боль.

В. Д. Поддубный, травник, Краснодар

Сам себе доктор

Молодые берёзовые листочки помогут суставам и позвоночнику

Хочу поделиться рецептом от коксартроза тазобедренных суставов, радикулита, артритов, остеохондроза позвоночника, ревматизма. А одной моей знакомой лекарство даже помогло восстановить нервные окончания в позвоночнике. Листья березы, собранные приблизительно на праздник Троицы (так как к этому времени они уже не липкие) только с молодых берез, подвяльте несколько часов. Затем заполните ими трехлитровую банку (не очень плотно, но и не слабо), залейте 1 л кукурузного масла без запаха и плотно закройте банку полиэтиленовой крышкой. Первую неделю банка должна стоять в теплом месте на солнце (встряхивайте каждый день). Потом на две недели банку поставьте в теплое темное место и также каждый день встряхивайте. После этого профильтруйте: накройте банку марлей, сложенной в 4 слоя, переверните на другую пустую трехлитровую банку, чтобы масло стекало медленно. Лечебное масло может храниться в холодильнике 2 года. Использовать его нужно только наружно для растираний суставов и для компрессов. Надо смазать маслом больное место, сверху укрыть полиэтиленовой пленкой, утеплить и оставить на ночь. Утром вытереть салфеткой, смоченной в теплой воде, а затем вытереть насухо. Процедуру надо делать каждый вечер до улучшения состояния. Буду рада, если мой рецепт кому-нибудь поможет.

И. Н. Моисеенко, Кострома

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Чабрец вместо таблеток

Лечебные свойства чабреца (тимьяна) подтверждаются научными исследованиями. Какие болезни можно вылечить с помощью этой травы.

БРОНХИТ

В течение дня нужно выпивать от 4 до 6 чашек тимьянового чая, а если в него добавить ложечку меда, целебный эффект только усилится. Паровую ингаляцию с тимьяном при болезнях органов дыхания лучше делать перед сном: помимо основного действия, она окажет еще и снотворное. Для приготовления чая 1 чайн. ложку травы тимьяна с горкой (примерно 1,5 г) залейте 1 стаканом (150 мл) холодной воды и медленно доведите до кипения. Снимите с огня и настаивайте 10 минут под крышкой. Процедите и подсластите медом. При коклюше облегчение принесет употребление настоя или отвара, приготовленного из травы тимьяна пополам с корнем алтея.

Знакомый всем с детства препарат от кашля «Пертуссин» имеет в своем составе жидкий экстракт тимьяна.

ПРОСТУДА

В самом начале заболевания получасовая ванна со свежеприготовленным концентратом тимьяна способна творить чудеса. 1-2 горсти свежего или сушеного тимьяна залейте 2-3 л кипящей воды. Настаивайте не менее 10 минут, затем процедите. Этот концентрат добавляйте в воду для ванн. После процедуры тут же ложитесь в постель и получше укутайтесь.

ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

При обострении хронического цистита тимьян используется в сборах, применяемых для сидячих ванн. Вот один из рецептов: лист березы — 5 частей, трава душицы — 3 части, лист смородины черной — 5 частей, трава фиалки трехцветной — 2 части, трава чабреца — 4 части, лист эвкалипта — 1 часть. Все компоненты смешайте, залейте водой из расчета 1 л воды на 3 ст. ложки сбора и доведите до кипения, остудите до температуры порядка 37°С. Продолжительность ванны — 10-15 минут. Курс лечения — 8-12 дней.

ВОСПАЛЕНИЕ ГОРЛА

Несколько раз в день полощите горло настоем или отваром тимьяна. Такое же действие окажут полоскания, приготовленные в виде растворов с добавлением настойки, и ингаляции. Доведите до кипения 1 л воды и добавьте в нее 3 ст. ложки тимьяна. Посуду снимите с огня и настаивайте в течение 10 минут. Затем перелейте настой в большую миску, удобную для проведения ингаляции.

ТРАВМЫ

Настойка тимьяна — превосходное дезинфицирующее и противовоспалительное средство. Ее применяют несколько раз в день при гнойных ранах или кожном зуде.

Чтобы приготовить настойку, 150 г свежего мелко нарезанного тимьяна положите в стеклянную банку. Добавьте 300 мл 96%-ного спирта и настаивайте в темном месте при комнатной температуре несколько недель. Время от времени содержимое банки нужно хорошенько встряхивать. После процеживания добавьте 300 мл кипяченой воды комнатной температуры и разлейте в небольшие бутылочки.

Очанка — трава для глаз

ЭКСТРАКТ ТРАВЫ СУЖАЕТ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ. ЛЮДЯМ С ПОНИЖЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ ЛЕЧИТЬСЯ ЕЮ НЕЛЬЗЯ.

Издавна очанку применяют для лечения глазных болезней: катаракты, глаукомы, любых раздражений глаз, воспалений глазных мешочков и для повышения остроты зрения.

*** При прогрессирующей близорукости и дальнозоркости** залейте 1 чайн. ложку сухой травы очанки 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, остудите и процедите. Принимайте по 3-4 ст. ложки 3 раза в день после еды. Этот же настой нужно ежедневно закапывать по 1 капле в глаза и на ночь делать примочки на 10-15 минут.

*** При глаукоме** 2 чайн. ложки сухой травы очанки залейте 1/2 стакана кипятка, доведите до кипения, процедите. Теплый отвар закапывайте в глаза по 2-3 капли 2 раза в день. Принимайте внутрь по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды. Перед сном с этим же отваром делайте примочки на глаза в течение 1 часа.

*** При конъюнктивите и ячмене** залейте 2 стаканами воды 3 чайн. ложки сухой травы, доведите до кипения и томите на медленном огне 10 минут. Настаивайте 1 час, процедите. Прикладывайте к глазам примочки в теплом виде 2 раза в день.

Лечит клевер

*** При простуде, высокой температуре** заварите 1 ст. ложку сушеного (или свежего) клевера 1 стаканом кипятка и настаивайте 30-40 минут. В отвар добавьте 1 чайн. ложку меда. Пейте по 1 стакану 3 раза в день. Такое питье вызывает сильное потоотделение, и в течение суток самая высокая температура нормализуется.

*** При атеросклерозе с нормальным артериальным давлением,** сопровождающемся головными болями и шумом в ушах, 40 г верхушек клевера, собранных в период цветения, настаивайте в 500 мл водки в течение 10 суток. Процедите и принимайте по 20 мл перед обедом или перед сном. Курс лечения — 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев можно повторить.

*** При кожной сыпи, головной боли и общей слабости** принимайте клеверные ванны: 300-400 г травы клевера измельчите, настаивайте 4 часа в 2 л кипятка, процедите и вылейте в ванну с водой температурой 36-37°С. Принимайте ванны через день по 15-20 минут. Курс лечения — всего 8-10 ванн.

*** Укрепляющий клеверный чай.** 50-100 г головок клевера (лучше свежего) залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 6-8 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Мои больные колени спасла мокрица

Три года назад мне этот способ посоветовал старый врач. Рвать мокрицу нежелательно. Она тянется, и с нее капает сок, поэтому надо подрезать ее ножом. Хранить на сквознячке.

А компресс надо делать так. Закипятите в эмалированной кастрюльке кружку воды, положите туда пучок травки, еще раз закипятите и пусть остывает. Затем берете пучок из воды и прикладываете под коленкой (сверху нельзя, потому что косточка не пропускает никакого лекарства), накрываете пучок целлофановым пакетом. Утепляете, обернув всю коленку старым платком. Держите компресс несколько часов. На улицу не выходите. Когда снимите, коленку протрите сухой тряпочкой, опять утеплите и так ложитесь спать. Утром снова делайте компресс с мокрицей.

Мне хватило семи компрессов. Спала вся опухоль, и ушла боль. Водичку, в которой лежал пучок травы, не выливайте. Ее можно глотками пить и лечить в ней кисти рук — нагрейте и держите руки.

Н. В. Алексеева, Таганрог, Ростовская обл.

Раз смесь приготовишь — и хватает месяца на полтора

Три года назад мне поставили диагноз диффузный токсический зоб. Я стала искать хорошие рецепты и нашла. В июне заготовила зеленые верхушки сосны, в августе — зеленую скорлупу грецких орехов и приготовила снадобье. 100 г скорлупы и 300 г верхушек сосны залила 2 л кипятка и варила 20 минут на медленном огне под крышкой. Затем добавила измельченный лимон, насыпала 0,5 кг сахара и добавила столько же меда. Еще поварила 10 минут. Когда смесь немного остыла, разложила в стеклянные банки и поставила в холодильник. Принимаю состав по 1 десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

И. Н. Громова, Краснодар

На каждый день

■ **ОТ ИЗЖОГИ** 1 СТ. ЛОЖКУ СВЕЖИХ ЛИСТОЧКОВ МЯТЫ ЗАВАРИТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ПЕЙТЕ ПОСЛЕ ЕДЫ КАК ЧАЙ. В НАПИТОК МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ЛИСТЬЯ СМОРОДИНЫ ИЛИ КАЛИНЫ.

■ **ОТ ТОКСИКОЗА** УТРОМ НАТОЩАК ПЕЙТЕ ПО 100 Г СОКА КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ИЛИ ЖУЙТЕ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ, ВЫСАСЫВАЯ ИЗ НЕЕ СОК, А ЖМЫХ ВЫПЛЕВЫВАЙТЕ.

■ **ПРИ ЭНУРЕЗЕ** 1 СТ. ЛОЖКУ МОЛОДЫХ ПОЧЕК БЕРЕЗЫ ЗАВАРИТЕ 0,5 Л ВОДЫ И ПЕЙТЕ ЭТОТ НАСТОЙ ОДИН РАЗ В СУТКИ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 10 ДНЕЙ.

ХОЛЕСЕНОЛ — ЗАБОТЛИВЫЙ ДРУГ ПЕЧЕНИ

С возрастом, к сожалению, здоровье ни у кого лучше не становится. Иногда мы получаем целый букет заболеваний, даже не подозревая, что большинство из них имеют одну и ту же причину — нарушение работы печени. Именно этот орган защищает наш организм от токсинов, являясь его органическим фильтром.

Но любой фильтр со временем засоряется. Так и печень. Зашлакованный орган хуже выполняет свои функции, продукты распада разносятся по общей системе кровотока и отравляют весь организм. Они поражают сердечно-сосудистую систему, суставы, кожу… Отсюда проблемы со здоровьем. А это значит, что пришел наш черед позаботиться о печени так же внимательно, как она много лет заботилась о нас.

Комплекс ХОЛЕСЕНОЛ — это природный гепатопротектор (с латыни — «защитник печени»). Его абсолютно натуральный и сбалансированный состав особенно важен для пожилых людей.

ХОЛЕСЕНОЛ следует применять курсом. Он помогает печени освобождаться от ядов и токсинов, подпитывает ее клетки ценными веществами и способствует регенерации органа. Кроме того, ХОЛЕСЕНОЛ помогает снизить уровень мочевины и холестерина в крови. Комплекс также способствует снижению риска застойных явлений в желчном пузыре, с которым печень работает в связке (ХОЛЕСЕНОЛ усиливает образование желчи и улучшает ее отток). И комплекс благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, благодаря чему отработанные вещества выводятся быстрее.

ХОЛЕСЕНОЛ выпускается в двух формах на выбор: капсулы и сироп, приятный на вкус.

ХОЛЕСЕНОЛ: печень оценит вашу заботу!

НАТУРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ХОЛЕСЕНОЛ АКТИВНО И БЕРЕЖНО ЗАБОТИТСЯ О ПЕЧЕНИ

Спрашивайте в аптеках города!

Бад. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. Реклама и оплата

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

На приёме у гинеколога

А ВДРУГ ЭТО РАК?

У меня обнаружили эрозию шейки матки. Слышала, что это предраковое состояние. Что делать?

С. Б. Кобзева, Калужская обл.

Эрозия шейки матки — не рак, но, если ее не лечить, может привести к злокачественному образованию. Ее нужно обязательно удалять с помощью крио-, лазерной или радиоволновой терапии. Процент выздоровления очень высок, а методы безопасны. По окончании лечения обязательно показывайтесь гинекологу не реже 2 раз в год.

ХОЧУ РОДИТЬ РЕБЁНКА...

Мне поставили диагнозы аденомиоз и эндометриодные кисты яичников. Назначили антибиотики и противовоспалительные препараты. Во время лечения мне становится легче, потом вновь появляются боли. Хочу родить ребенка, но не знаю, как вылечиться.

Анастасия, Омская обл.

Эндометриодные кисты яичников нужно удалить лапароскопически. Во время такой операции параллельно исследуется проходимость маточных труб, рассекаются спайки. После операции проводится противовоспалительное и рассасывающее лечение, а также назначаются гормональные контрацептивы, которые надо принимать около 6 месяцев. Это препятствует образованию новых кист в яичниках и предотвращает развитие спаек. После отмены контрацептивов, как правило, наступает беременность.

ОБНАРУЖИЛИ ПОЛИПЫ В МАТКЕ

Мне 58 лет. Не так давно сделали выскабливание, так как обнаружили полипы в полости матки. Но я читала, что полипы опять могут появиться. Так ли это?

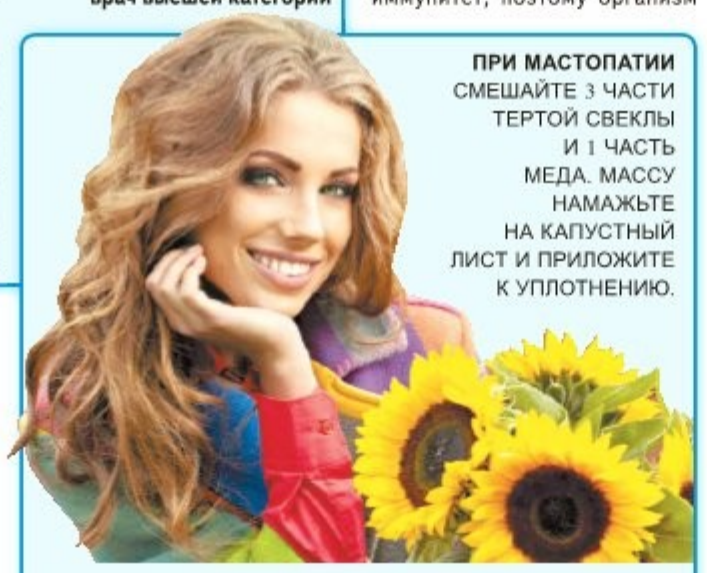
Ольга Васильевна, Пермский край

Да, такое случается. Все зависит от характера полипа, что выясняется при его гистологическом исследовании, результаты которого должен был объявить врач. Есть полипы, которые вообще не требуют лечения, а некоторые нуждаются в постоянном и тщательном наблюдении и лечении. В любом случае через 3 месяца после выскабливания надо сделать первое УЗИ, а еще через 3 месяца — второе.

На вопросы отвечала А. Н. Кудимова, гинеколог, врач высшей категории

■ КОГДА МУЖЧИНА ВЛЮБЛЯЕТСЯ, ЕМУ ТРЕБУЕТСЯ 88 ДНЕЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИЗНАТЬСЯ В ЭТОМ, В ТО ВРЕМЯ КАК ЖЕНЩИНЕ ПОНАДОБИТСЯ ЦЕЛЫХ 134 ДНЯ.

■ ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА МУЖЧИНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ЕГО ИЗБРАННИЦА СТАЛА МЕНЕЕ СЕКСУАЛЬНА. ЖЕНЩИНЕ ЖЕ, НАОБОРОТ, КАЖЕТСЯ, ЧТО ПАРТНЕР СТАЛ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ.



ПРИ МАСТОПАТИИ СМЕШАЙТЕ 3 ЧАСТИ ТЕРТОЙ СВЕКЛЫ И 1 ЧАСТЬ МЕДА. МАССУ НАМАЖЬТЕ НА КАПУСТНЫЙ ЛИСТ И ПРИЛОЖИТЕ К УПЛОТНЕНИЮ.

Сам себе доктор

При дисфункции яичников смешайте в равных частях траву полыни, череды, тысячелистника, плоды рябины, корни левзеи и элеутерококка. 2 ст. ложки измельченной смеси залейте в термосе 1 л кипятка и настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100 мл настоя перед едой. Курс лечения — 2-3 месяца, сделайте перерыв на 15 дней и повторите.

Будь начеку!

Папиллома: вирус «цветной капусты»

Вирус папилломы человека из года в год уносит немало жизней. Можно ли избежать этой напасти? На наши вопросы отвечает кандидат медицинских наук, акушер-гинеколог Любовь Павловна Беркутова.

— Вирус папилломы может вызвать рак шейки матки?

— Да, это самое распространенное заболевание, передающееся половым путем. Одно хорошо — оно поддается лечению. Правда, многое зависит от схемы лечения, возраста пациента, степени заражения. Чаще всего заражаются молодые люди 18-30 лет. Понятно — это самый активный период половой жизни. В группе риска — женщины, имеющие несколько партнеров. А также курящие и те, кто из-за вялотекущих хронических заболеваний вынужден длительное время принимать гормональные препараты.

— При чем тут курение?

— У курящей женщины снижен иммунитет, поэтому организм плохо сопротивляется вирусу. Но даже абсолютно здоровые мужчина или женщина в 60 процентах случаев при первом же половом контакте с партнером, имеющим этот вирус, могут заразиться.

— Откуда вирус? Это результат измены полового партнера или сама женщина виновата в заражении?

— Разбираться поздно. Надо лечиться. Вирус папилломы онкогенных 16-го и 18-го типов передается половым путем.

Даже абсолютно здоровые мужчина или женщина в 60% случаев при первом же половом контакте с партнером, имеющим этот вирус, могут заразиться.

— Через какой период времени после заражения обнаруживается заболевание?

— Инкубационный период — от месяца до пяти. Могут быть зуд, жжение, боли внизу живота. Но иногда человек годами ничего не подозревает. Известно около ста типов вируса папилломы человека. Среди них выделяют три степени онкогенности риска — низкую, среднюю и высокую. Четыре типа — 16, 18, 45, 56-й — самые высокие по риску. Нередко на прием приходит женщина не с одним вирусом папилломы, а еще с двумя-тремя другими инфекциями. Их-то необходимо лечить в первую очередь и только потом делать операцию по удалению кондилом вируса. И дальше его лечить.

— Сколько времени обычно занимает лечение?

— Полное — месяц. Поддерживающее — еще два. То есть в течение трех месяцев вирус покинет организм. Однако опыт показывает, что полностью излечиваются только 67 процентов пациенток! Почему? Да потому что, увидев первые обнадеживающие результаты, машут рукой: «У меня уже все в порядке!» — и бросают лечение.

— Правда, что для мужчины этот вирус не вреден?

— У мужчин тоже бывают кондиломы, и они тоже создают дискомфорт. Но опаснее вирус, конечно, для женщин. Нередко лечение назначают обоим партнерам.

— Он ребенку не передается?

— Такие случаи единичны, и то не внутриутробно, а во время родов. В медкарте беременной обязательно надо писать «Носитель вируса папилломы человека». Кстати, во время беременности вирус папилломы быстро растет — образуются кондиломы. Но я всем своим пациенткам предлагаю их не трогать до родоразрешения. Исключение: если кондиломы на шейке матки мешают, они похожи на кочанчики цветной капусты, если сильный зуд и жалобы. Тогда — да, надо удалять у беременных. Но никаких лекарств до родов!

— Насколько важно вакцинироваться от этого вируса?

— Вакцинировать можно в любом возрасте. Если, конечно, человек не болеет вирусом папилломы. Если же болеет — вылечить, и все равно можно вакцинировать. Вакцинация предотвращает злокачественные образования. Лично я — за, но только если в мазке нет вируса!

— Вакцина действует всего пять лет. Это так?

— Пусть даже пять лет, но много значит знать, что пять лет не заболеешь. Вирус-то онкогенный! Ведь в мире около 600 тысяч женщин каждый год умирают от рака шейки матки. Но если у женщины будет один половой партнер, нормальный образ жизни, правильная гигиена, все будет хорошо. Проснуться старый, вылеченный вирус не может. Можно лишь новый получить. Новые мужчины — новые вирусы. Мы ведь живем в мире вирусов и инфекций, поэтому надо обязательно предохраняться.

На каждый день

Цистит приходит по весне

УРОЛОГИ НЕ ЛЮБЯТ ВЕСНУ, ПОТОМУ ЧТО У ЖЕНЩИН КОСЯКОМ ИДУТ ЦИСТИТЫ — ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ.

Ищем опасный микроб

Какой именно микроб вызвал цистит — до сих пор предмет медицинских споров. Часть медиков считает, что вина лежит на внутриклеточных инфекциях — хламидиях, микоплазмах, уреаплазмах. Попадая на слизистую мочеиспускательного канала и поднимаясь выше в мочевой пузырь, они вызывают сильный воспалительный процесс.

Но все больше специалистов склоняются к тому, что львиная доля циститов у женщин вызывается обыкновенной кишечной палочкой. А провоцирует активность этих зловредных бактерий банальное переохлаждение. Кишечную палочку всегда можно обнаружить в прямой кишке. Пути заражения — не очень хорошая гигиена и половой акт, во время которого случается опасное проникновение инфекции из прямой кишки во влагалище, а затем в уретру. Уретра (мочевыводящий канал) у женщин короткая (всего 4 см) и широкая. Проникнуть в нее бактериям очень легко. Добравшись до мочевого пузыря, кишечная палочка становится настоящим монстром.

Спровоцировать страшные рези внизу живота может и общее состояние женского организма. Если он ослаблен постоянными ОРВИ, ему не хватает витаминов, мучают стрессы — болезни не миновать.

Цистит не насморк, сам не проходит

Мучения от цистита могут понять лишь те, кто их испытал. Неделю, а то и две женщина с циститом не то что работать, выйти из дома не может. Попробуй пойди на свидание или в магазин, когда каждые 3-4 минуты у тебя появляется неудержимое желание помочиться. А любой такой позыв сопровождается сильными болями, резями и жжением в том самом нежном месте. И если не лечиться, то цистит может перейти в хроническую форму, и в воспалительный процесс будут вовлечены еще и почки. Поэтому при первых признаках цистита надо не заниматься самолечением, а идти к врачу. Без серьезной антимикробной и противовоспалительной лекарственной терапии не обойтись.

Кроме лекарств в острый период заболевания полезны препараты, улучшающие кровообращение, и отвары мочегонных трав (медвежьи ушки, кукурузные рыльца, почечный чай, полевой хвощ, березовые почки) и 1,5-2 л питья в день — с мочой бактерии вымываются.

P. S. Употреблять спиртное и газированные напитки весь период лечения и еще несколько месяцев после него нельзя ни в коем случае, как и соленое, копченое, маринованное и пряное. Такая пища раздражает слизистую мочевого пузыря и не только «подогревает» воспаление, но и провоцирует новое.

Д. П. Бубновский, уролог, врач высшей категории

ЦИСТИТ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ. ПЕРВОЕ: ОБСЛЕДУЙТЕСЬ НА УРОГЕНИТАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ ВМЕСТЕ С ПАРТНЕРОМ. ВТОРОЕ: ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО НЕ ДОПУСКАТЬ ИНТИМА БЕЗ ДУША. КИШЕЧНАЯ ПАЛОЧКА ПОЧТИ ВСЕГДА ПРИСУТСТВУЕТ НА ГЕНИТАЛИЯХ И В ПРОМЕЖНОСТИ.

На приёме у уролога

ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ПРИДАТКОВ

100 г семян аниса измельчите в кофемолке, смешайте с 0,5 л липового меда, настаивайте сутки. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, запивая небольшим количеством воды.

ПРИ АДЕНОМЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

5 ст. ложек измельченной коры лиственницы залейте в термосе 1 л кипятка и настаивайте ночь. Утром процедите и пейте по 1/5 части настоя 4-5 раз в день за 40 минут до еды или через час после нее. Курс лечения — 1-6 месяцев с перерывами на 7 дней после каждых 15 дней. Настой храните в темном месте не более суток, а в холодильнике — не более 2 дней.

Сам себе доктор

ЛАПША
из писем читателей

Не обижайте тех, кто вас любит. Их и так угораздило.
Надежда, Смоленская обл.

Что у пьяной женщины на уме, на то не у каждого мужчины сил хватит.
Андрей, Нижневартовск

Я могу задержать дыхание на полторы минуты. Потом жена начинает вырываться...
Игорь, Норильск

Сегодня в аптеке перед симпатичными мужиками постеснялась цитрамон покупать. Вместо этого купила кучу презервативов. Пусть знают, что у меня голова никогда не болит.
Ирина, Калуга

ЧЕМ ПЛОТНЕЕ ЗАКРЫТА ДВЕРЬ, ТЕМ ИНТЕРЕСНЕЕ ЗА НЕЙ ВСЕ ПРОИСХОДЯЩЕЕ.

При простатите

● Измельчите 300 г белой части лука-порея, залейте 0,6 л белого сухого виноградного вина, добавьте 100 г меда и все тщательно размешайте. Дайте лекарству настояться в темном прохладном месте в течение 10 дней. Не забывайте периодически встряхивать содержимое. Затем смесь процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

● Залейте 1 ст. ложку шишек хмеля и 3 ст. ложки травы пустырника 0,5 л кипятка, настаивайте 6 часов и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

● Залейте 50 г высушенных оболочек плодов каштана 700 мл кипятка, настаивайте 12 часов, затем выпарите настой на водяной бане до объема 250 мл. Процедите и принимайте по 40 капель 3 раза в день.

Авторитеты дают советы

Куда уходит страсть?

В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ВАЖНО ЗНАТЬ ВКУСЫ ДРУГ ДРУГА И УМЕТЬ ДАВАТЬ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ ПАРТНЕРУ.

Мужчина после сорока

Он нуждается в более длительной прелюдии перед сексом и становится более ранимым. А тут еще набирают рост женские гормоны, что еще больше добавляет чувствительности. Со временем это становится все заметнее. Мужчина не испытывает каких-то сумасшедших предвкушений, и постоянной партнерше его сложно чем-то удивить.

Женщина после сорока

Она может «потускнеть», не ощущая мужского внимания. Женщину нужно лелеять, говорить, что она красива, в любом возрасте, чтобы не удивляться, почему жена больше не ощущает себя страстной любовницей и уже не может дать то, в чем нуждается муж. Поскольку перед женщиной находится не влюбленный в нее мужчина, а друг, отец ее детей, сексуальная жизнь постепенно сходит на нет. Супруги сами говорят о том, что стали как добрые плюшевые мишки: могут тихонько обняться и сладко уснуть.

Н. П. Шавлов, сексолог, врач высшей категории

Ешьте скумбрию!

Для улучшения потенции

* Мелко порубите по 200 г сухофруктов: инжира, чернослива и изюма (все без косточек), ядра 12 грецких орехов, перемешайте, храните в холодильнике. Каждый день принимайте по 2 ст. ложки смеси, запивая кефиром или простоквашей.

* Разделите на 3 приема стакан очищенных грецких орехов и 2 стакана козьего молока. Ешьте орехи, запивая молоком. Это ежедневная норма. Курс лечения — 1 месяц.

* Чудесными свойствами усилить потенцию обладает вареная скумбрия. При частом ее потреблении у мужчины заметно повышается потенция.

* Сельдерей отлично повышает мужскую потенцию. Очистите корень сельдерея, порубите, отварите и потушите на сковородке в небольшом количестве масла, добавив немного муки и чашку крепкого мясного бульона. Когда сельдерей будет готов, добавьте желток яйца и мускатный орех. Блюдо употребляйте в горячем виде.

* Лук и куриные яйца издавна пользовались заслуженной славой и входили в состав любовных зелий.

* Смешайте в стеклянной банке 1 стакан морковного сока, 2 сырых куриных яйца, 2 ст. ложки натертой на терке красной свеклы, 1 ст. ложку меда, по 10 капель сока чеснока, лука и спирта, на кончике ножа красный молотый перец. Весь объем эликсира выпейте утром за 1 час до еды. Курс лечения — 1 месяц.

* Смешайте 1 стакан укропного семени с 1 ст. ложкой молотого корня валерианы, 2 стаканами натурального меда. Смесь выложите в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 л. Настаивайте сутки, а затем принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

Хороший совет от мастопатии

Для лечения понадобится 2 кг очищенных грецких орехов (ядра и перегородки). Ядра измельчите ножом, а перегородки — в кофемолке. 50 г березовых почек и 1 ст. ложку золототысячника также измельчите в кофемолке. Все компоненты сложите в банку и залейте бутылкой водки. Добавьте 1 стакан меда и 1 стакан сока алоэ. Настаивайте 12 дней, помешивая. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день, пока смесь не закончится.

А. Харибова, Дагестан

Эрозию лечу мазью с прополисом

При эрозии шейки матки возьмите 100 г сливочного масла, доведите до кипения, снимите с огня. Добавьте 20 г растопленного и очищенного прополиса. Нагревайте на кипящей водяной бане 30 минут. Процедите, переложите в стеклянную баночку, закройте плотной крышкой. Мазь может храниться очень долго. Сухим тампоном очистите влагалище, введите и плотно прижмите к эрозированной поверхности тампон, пропитанный прополисной мазью. Держите 10-12 часов. Курс лечения 10-12 дней.

И. Н. Зотова, Ульяновская обл.

Эти рецепты пригодятся мужчинам

Особенно тем, у которых проблемы с потенцией. Водный настой: заварите 1 стаканом кипятка 1 чайн. ложку семян полыни, настаивайте ночь в термосе. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Настойка: 5 ст. ложек семян полыни залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели, периодически встряхивая. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

О. Н. Пушкарь, Волгоградская обл.

Умные мысли

■ МЫ ВСЕ ТОЛЬКО ГОВОРИМ И ЧИТАЕМ О ЛЮБВИ, НО САМИ МЫ МАЛО ЛЮБИМ.
Антон Чехов

■ ЖЕНЩИНА ЛЮБИТ УШАМИ, А УШИ ЛЮБЯТ БРИЛЛИАНТЫ.
Тамара Клейман

■ СТРАХ — САМОЕ ОПАСНОЕ ЧУВСТВО ДЛЯ ЛЮБВИ, ДАЖЕ К ОТЦУ И МАТЕРИ...
Сергей Аксаков

■ ЖЕНЩИНА ЛЮБИТ САМО СЛОВО «ЛЮБОВЬ». НО ГОВОРИТЬ О ЛЮБВИ ЕЙ ТРУДНО. И ТРУДНЕЕ ВСЕГО — О СВОЕЙ ЛЮБВИ.
Константин Федин

Весна, Великий пост – время очищения

В воздухе пахнет весной. Душа замирает в предчувствии счастья... А организм устал от долгой зимы и нуждается в помощи. Ему необходимо избавиться от «шлаков», накопленных за зиму. Недаром на весну приходится Великий пост — самый продолжительный и строгий.

Желание очистить свой организм настолько велико, что раньше люди прибегали к такому «варварскому» методу очищения печени, как чередование приема растительного масла и сока лимона. Но сегодня в этом нет необходимости, так как в каждой аптеке можно купить Овесол — натуральное средство для бережного очищения печени.

В сложном составе Овесола вытяжка овса молочной спелости в сочетании с травами и маслом куркумы. Действуя в комплексе, эти компоненты не только способствуют бережному очищению печени, но и поддерживают ее здоровую работу.

Бережное очищение печени Овесолом полезно проводить регулярно, а весной это будет особенно к месту, ведь недаром Великий пост — время очищения духовного и физического — приходится именно на весну.

Сегодня Овесол стал еще эффективнее. Компания «Эвалар» выпустила новый препарат «Овесол усиленная формула». В нем содержится еще больше натуральных экстрактов с высокой степенью активности, что позволяет **ускорить курс очищения вдвое — до 10 дней.** Поэтому «Овесол усиленная формула» станет незаменимым помощником для тех, кому нужно в кратчайшие сроки очистить печень.

Эвалар здоровья дар Марка №1

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве **(495) 921-40-74,** в Санкт-Петербурге **(812) 454-00-03.** 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760. БАД. Имеются противопоказания. Реклама

Душа моя оттаяла

КАК СПРАВИТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ? МОЖНО ЛИ НАЙТИ В ОДИНОКОЙ ЖИЗНИ СВОИ ПЛЮСЫ?

До своих 36 лет я не жила одна. Сначала с родителями, потом 9 лет в браке. От первого мужа плавно «перешла» ко второму. И вот — развод. Начались сложности, о которых даже не подозревала. Во-первых, я не знала, что есть, потому что совершенно не представляю, что вообще люблю и не люблю из еды. Ведь сначала готовила то, что любит муж. А потом на нервной почве после развода скрутил приступ панкреатита, перешла на разваренную гречку и вареную куриную грудку. И еще я совершенно не представляла, как одной ходить в магазин за продуктами. Ведь мы с мужем затаривались на неделю вперед.

Вторая сложность — одиночество. Телевизор давно не смотрю. Пыталась его включать, чтобы разбавить тишину дома, но стало только хуже.

Выходные казались просто трагедией — два пустых дня. Встречаться с друзьями оказалась не готова, потому что все парами, а я одна. Одиноких подруг у меня практически не было. Гулять или ходить куда-то в одиночестве совершенно не умею. А бытовых дел, которыми можно было бы себя занять, хватало на пару часов. Чтение книг радовало мало.

Но главное — мне катастрофически не хватало денег, потому что я осталась только со своей зарплатой. Было не с кем поговорить дома, обсудить прожитый день, увиденное и услышанное. Стало все равно, как я выгляжу, потому что привыкла одеваться, краситься и вообще выглядеть для мужа. Для себя это оказалось совсем неинтересно. И даже то, что похудела на 12 килограммов, не принесло никакой радости. Нужно было обновлять гардероб — все вещи были велики, но денег не хватало.

А самое страшное — я начала испытывать зависть к тем, у кого есть семья, к людям, которым есть о ком заботиться и о которых кто-то заботится. И еще ревность к бывшему мужу и его новой женщине. Мы расстались абсолютно мирно. Мой бывший супруг был готов со мной общаться и даже поддерживать материально. Но я гордо отказалась... из чувства ревности.

Мне не хотелось ничего. Только лежать и плакать, что я, собственно, и делала. Такой дурной настрой тут же отразился на всей жизни. Стала постоянно болеть. Простуда сменялась мигренью, та — расстройством желудка. Потом я вся покрылась дикой аллергической сыпью, а она перешла в затяжной бронхит. Самое страшное, что и работать в том своем состоянии толком не могла.

Я поняла, что спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

* Ушла с головой в работу. Оказалось, что это один из лучших выходов. И с психологической, и с материальной точки зрения.

* Возобновила встречи с друзьями. Ничего страшного в том, что они парами, а я одна.

* Методом тыка выяснила, что мне нравится есть и пить.

* Стала дома заниматься гимнастикой, ходить в бассейн, который нашелся буквально на соседней улице.

* По одной вещичке начала обновлять гардероб и покупать косметику.

* Как-то по дороге домой, проходя мимо киоска со всякой всячиной, притормозила и купила альбом, акварельные краски и набор кисточек. Я никогда не рисовала и не умела! А тут пришла домой, поужинала, переоделась. Налила воды в 2 стакана, распаковала и размочила кисти, открыла альбом. Откуда-то из глубины памяти всплыло воспоминание о том, что акварелью рисуют по влажной поверхности. Смочила лист и начала бездумно наносить на него разноцветные штрихи. Вышло странно, но мне понравилось. Недавно я купила второй альбом...

* Никогда не считала себя верующим человеком, не ходила в церковь. А тут словно толкнуло — не в церковь, но к Богу. Начала нерегулярно, но все же часто посещать два храма, очень мне близкие по атмосфере. Появилась потребность в разговорах с Всевышним — не в молитвах, а именно разговорах. По душам. Откуда-то возникла привычка благодарить Господа за все — за каждый прожитый день, за солнечную погоду, за любую, даже крошечную радость. И душа словно начала оттаивать. Исчезли ревность и зависть, ушли мутная тоска и давящее чувство, что я одна в этом мире. Перестал тревожить страх перед настоящим и будущим.

Я не могу сказать, что внезапно стала счастливой. Просто я приняла свое одиночество и учусь комфортно существовать с ним и в нем и не загадывать, что будет дальше. Пробую жить сама с собой.

Инга, Пенза

Меня мучает совесть, что я столько лет обманывала мужа

В этом году мне исполнится 60 лет. С мужем прожили почти 40 лет. Последние годы меня мучает совесть. Много лет у меня была связь с другим мужчиной. Началась она почти 30 лет назад. Вышла на работу из декретного отпуска, а там новенький, красавец. Он на меня тоже обратил внимание, но я не сразу решилась ответить взаимностью. Ведь мужчина был моложе на несколько лет. Но потом не устояла. Он так красиво ухаживал: цветы, шампанское в постель, рестораны, номера люкс в гостиницах. Какие это были ночи! Както он признался, что даже за женой так не ухаживал, потому что рано женился.

Он любил меня, и я ради него готова была расстаться с мужем. Но годы шли, а мой любимый так и не решился бросить своих детей. Постепенно встречи стали все реже, я и решила прекратить эту связь. Но мы остались друзьями. Он и потом помогал мне материально. А еще у меня остались его подарки и незабываемые воспоминания. Прошло 20 лет, и теперь меня мучает совесть, что я столько лет обманывала мужа. А он у меня не выпивоха, не бездельник. Может, все ему рассказать и попросить прощения? Перенесла операции по гинекологии. Дочери за 30, но детей нет. Может, в этом моя вина? Что делать? Повиниться перед мужем и облегчить свою душу или не тревожить его и продолжать жить с этим грузом?

Т. Иванова, Ставропольский край

Страшно, когда уже ничего нельзя изменить...

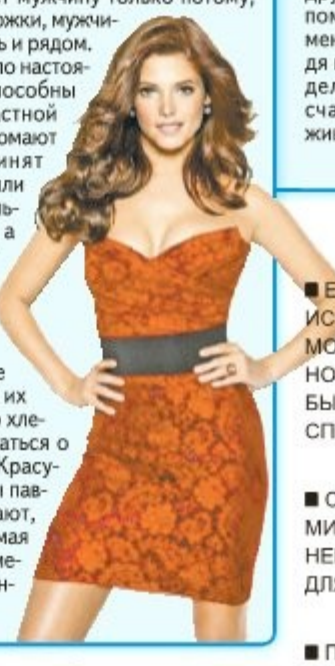
В свое время я была глупа и агрессивна по отношению к своим родителям, как все четырнадцатилетние. С отцом после одной ссоры не разговаривала несколько лет. Он переживал, пытался найти подходы, но я была неприступна. А однажды студенткой попала на практику в больницу. И пожилая лаборантка изменила все мои отношения с родителями одной фразой. Она сказала, что больше всего жалеет, что не отдала все, что могла, своим стареньким папе и маме. Они ушли один за другим, и теперь эта боль, воспоминание не отпускают, а изменить уже ничего нельзя. Выйдя из больницы, я тогда первым делом позвонила отцу. Я так счастлива, что они с мамой живы и здоровы!

Екатерина, Волгоград

Полезно знать

Кто комедию ломает?

О женщинах. Женщины полезнее. Они могут родить без мужчин, а мужчины — фигушки. Женщины сильнее: устойчивы к стрессам и живут дольше. Они красивее и умнее: общеизвестно, что самая тупая блондинка не выберет мужчину только потому, что у него стройные ножки, мужчины делают это сплошь и рядом.



О мужчинах: они по настоящему страдают и способны на суицид от несчастной любви. А женщины ломают комедию: ополовинят блистер снотворного или глотнут предусмотрительно разведенного уксуса, а рядом наготове телефон — звонить в неотложку.

Есть в мужчинах такая гадкая черта, перечеркивающая их и без того скудные достоинства: они страшные болтуны. Всегда найдется в их стаде паршивая овца, которую хлебом не корми — дай потрепаться о похождениях по женщинам. Красуются, как распушившие хвосты павлины, а дружки подзадоривают, подначивают...Чего ни одна самая роковая красавица, брезгливо меняющая мужчин, как использованные перчатки, себе не позволит.

Умные мысли

■ ЕСТЬ ДВА ЖЕЛАНИЯ, ИСПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ МОЖЕТ СОСТАВИТЬ ИСТИННОЕ СЧАСТЬЕ ЧЕЛОВЕКА, — БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ И ИМЕТЬ СПОКОЙНУЮ СОВЕСТЬ.

Лев Толстой

■ СТРАДАНИЕ — ПОЗОР МИРА, И НАДОБНО ЕГО НЕНАВИДЕТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИСТРЕБИТЬ.

Максим Горький

■ ПРЕКРАСНАЯ ВЕЩЬ — ЛЮБОВЬ К ОТЕЧЕСТВУ. НО ЕСТЬ ЕЩЕ НЕЧТО БОЛЕЕ ПРЕКРАСНОЕ — ЭТО ЛЮБОВЬ К ИСТИНЕ.

Петр Чаадаев

■ СКУПЫЕ БОГАЧИ, ЗАМЫКАЮЩИЕ ДОХОДЫ В СВОИХ СУНДУКАХ, ПОХИЩАЮТ У ОБЩЕСТВА ЧАСТЬ ЕГО СОСТОЯНИЯ.

Федор Глинка

Как там, у них?

ОСОБЕННО идут нарасхват административные работники, учителя, врачи. До похищения семья невесты собирает информацию о подходящем холостяке, образует банду или нанимает специально обученных охотников за женихами. Жертву какое-то время держат в каморке и убеждают жениться, пока пленник не сломается. После согласия устраивают тайную брачную церемонию. Невесте совершенно не обязательно быть красоткой. Пленник пойдет с ней под венец в любом случае. При сопротивлении прямо на свадьбе его потычут острой палочкой в бок, и он обязательно скажет «да»!

Сломался жених!

На востоке Индии женихов воруют на глазах уже не изумленной публики в магазинах, пригородных поездах, общественном транспорте.

Уроки жизни — *Люди и звери*

Накормите голодного, кем бы он ни был...

ОН С ДЕТСТВА ЗНАЛ: НИ ОДНА КРОШКА ХЛЕБА НЕ ДОЛЖНА ПРОПАСТЬ И СВЯТОЙ ДОЛГ КАЖДОГО — НАКОРМИТЬ ГОЛОДНОГО, КЕМ БЫ ОН НИ БЫЛ, ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ТВАРЬЮ БОЖЬЕЙ.

...Пенсионер Станислав Андреевич Карпенко — друг и защитник братьев наших меньших и хороший, добрый человек. Его любовь к животным просто поражает! «Мне кошки и собаки стариться не дают! Благодаря им я всегда в форме, потому что знаю: худо бродяжкам без меня придется. Я им провиант — они мне здоровье. Вот такой обмен наладил. Никакой благотворительности — сплошная рыночная экономика. Сейчас многие жалуются: все подорожало, особенно продукты. А я ежедневно кормлю своих подопечных. Откуда деньги? Продал «жигуль», и мы с женой Никой Константиновной все вырученные деньги пустили на бездомных кошек и собак, а заодно и на птиц. На небо ведь с собой ничего не потянешь — все дела надо завершить на земле. И еще: с каждой пенсии покупаем на оптовом рынке мешок ячневой либо пшеничной крупы для собачье-кошачьей каши и мешок пшеницы птицам. Опять же жир, мясные обрезки, кости, кое-какие овощи... Цены кусаются, конечно. Но мы не бросим своих малышей. Нина Константиновна кашеварит для них, а я разношу.

Жена моя после перелома шейки бедра стала инвалидом, передвигается с трудом, опирается на ходунки и из дома выходит редко. Но, скажу честно, если бы не наши голодные беспризорники, она бы никогда не восстановилась. А так лежала вся поломанная и переживала: как же наши бедные кошечки и собачки, кто им кашу теперь будет варить? И заставила себя подняться ради них. Так что и Нина Константиновна благодаря нашим подопечным вернулась к нормальной жизни. И как после всего этого не быть им благодарными? А дома у нас живет кошечка Манька — ласковая, умненькая, чистю-ю-юля... Она нас постоянно лечит: ложится на больное место и мур-мур-мур, пока не полегчает. Нет, без зверят в доме было бы скучно...»

ИВАН ОХЛОБЫСТИН, актёр, режиссёр, сценарист:

«Я наконец стал взрослым. У меня дочери — невесты»

ЭТОТ ПЕРСОНАЖ НАСТОЛЬКО МНОГОЛИК, ЧТО ДАЖЕ ТРУДНО ПОНЯТЬ, КАК В ОДНОМ ЧЕЛОВЕКЕ МОГУТ УЖИВАТЬСЯ НЕСОВМЕСТИМЫЕ ВЕЩИ: СВЯЩЕННИК И КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР, МНОГОДЕТНЫЙ ОТЕЦ И ЭПАТАЖНЫЙ «ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ».

— Почему у бунтаря Ивана Охлобыстина возникла потребность обзавестись шестью детьми?

— Знаете, когда история складывается правильно, почти хрестоматийно, человеку не надо ничего решать. Наша Анфиса родилась ровно через девять месяцев после свадьбы. Здоровый, крепкий, подвижный ребенок, от занятий с которым я, признаюсь, отлынивал по-страшному. Через год родилась Дуся, потом Варя. Дальше — Васька, Иоанна и Савва. Когда Бог дает детей — разве можно раздумывать?

«Когда Бог дает детей — разве можно раздумывать? О смелости здесь размышлять глупо».

— Сложно контролировать шестерых сразу?

— А я вообще стараюсь не лезть в их жизнь. Мои дети должны понимать, что самодостаточны. В то же время я всегда готов к диалогу, и они на своем «зверином», инстинктивном уровне это чувствуют. А недавно просыпаюсь утром — надо мной стоят три тетки, такие налитые, о чем-то спорят. Я спросонья глаза раздираю, думаю: «Кто это?» И через миг понимаю, что одна из них моя жена Ксюха, а две остальные — наши старшие дочки. Позже, как трезвость, пришло понимание, что они спорят, кто первый поедет на занятия — одна на математику или вторая на химию, а Оксанка их разводит, чтобы они не уничтожили друг друга. Знаете, что я подумал? «Вот я наконец стал взрослым!» Впервые осознал, что у меня дочери — невесты. Вот это чудо.

— Говорят, что девочки быстрее развиваются, чем мальчики. Ваши мальчишки более инфантильны?

— Да. Это такие правильные очкастые мальчики. Вася у нас ботан. Ему не хватает любви, потому что он старший. А Савва — такой крепенький, коренастый — самый младший, и поэтому его все балуют. И девки внимания требуют. Буквально насильственно. Все вместе они такие вампирчики.

— А кто-то из ваших детей уже влюблялся?

— Они унаследовали от меня тягу к реализму, а от деда — медицинский цинизм. Адекватно оценивают, что еще маленькие, чтобы понимать любовь. Но они влюбляются и доверяют мне свои тайны. Знают, что я крайне деликатен и никогда не заведу разговор об этом, если сами не захотят поделиться. Они могут смело оставлять компьютер включенным на столе. Ни я, ни мама не вторгнемся в их личную жизнь. Это одна из важных составляющих наших отношений с детьми — глубокое уважение к их личной жизни. Так же, как они уважают нашу личную жизнь. Хотя не всегда... Например, когда мы с Оксанкой смотрим кино — это целый ритуал. Ложимся на диван, берем лимонад, конфеты. И наслаждаемся — мы вдвоем! И тут между нами кто-то забирается — Дуся, Варя или кто-то еще. И Оксанка говорит: «Вот, Варя, выйдешь замуж, я тебе точно говорю, приду и лягу между тобой и мужем, и будем вместе смотреть кино». Я говорю: «И я лягу. Буду злобный визгливый старик, и не выгонишь. Я обязательно это сделаю». Они нам помешали смотреть очень много фильмов!

— А как вы развлекаетесь все вместе, с детьми?

— На великах и на роликах катаемся всем выводком. Но иногда хлопаем дверью и с криком: «Дети, живите сами, как знаете!» — уезжаем вдвоем с Оксанкой. Катаемся либо у себя в Троице-Лыково, либо на Ходынском поле.

— В больших семьях главное, чтобы ребенок был сыт, одет, обут. А что, кроме этого, считаете необходимым?

— Вещи друг за другом они донашивают спокойно. Хотя из-за какой-нибудь майки могут вдруг поссориться. Не потому, что она хорошая. А потому, что «эта — моя». Ну и началось. Они у нас стильно одеваются, но не вычурно. Девочки поймали пришвинскую нотку, и она мне нравится. Что касается всякой электроники, то у них все есть. И телефоны, и игры... Мой доход это позволяет. Они избалованы с детства и к мобильникам относятся как к бытовому прибору. Но рецепта единого нет. Может не быть ничего, а может иметься буквально все. Должно быть главное. Например, детям перед сном нужно читать, все равно что. Не менее получаса. Мы по кругу читаем отрывками Библию, прочитали Булычева и всю средневозрастную литературу.

«Детям перед сном нужно читать не менее получаса, все равно что — от Библии до фантастики».

— Дети уже решили, чем будут заниматься, когда вырастут?

— Дуся определилась. Хочет стать медиком. Сама решила поступать в школу при Первом мединституте. Сама вызывала по Интернету для себя репетиторов. Мы с Оксанкой удивились, что это возможно. Она только хихикнула: «Ну вы, родители, дикие!» Сама подготовилась. Сама поступила. Учится с большим рвением. Ездить туда далеко, ей приходится в шесть утра уезжать из дома. Остальные дети учатся в школе при церкви, рядом с домом. Они сами выбирают, чем заниматься. Вот Варя высказала пожелание учиться на гитаре. Предполагаю, это влияние Гарика Сукачева, с которым мы дружим. Нюша выбрала домбру, а Савва — балалайку. Выбор был свободным и совершенно необъяснимым для нас. А Вася не музыкант — он у нас сам по себе. Увлекается фотографией.

— Обычно девочки выбирают парней, похожих на отцов. А вы у нас такой один. Им будет сложно...

— Варя мне говорит: «Пап, я найду похожего на тебя». Я машу руками: «Тогда на порог не пущу!» Ведь это означало бы беспокойство ужасное! Беспрерывный поиск какого-то геморроя. Но, конечно, я с уважением отнесусь к любому их выбору. Хотя, мне кажется, о личной жизни они всерьез еще не мечтают.

Стихи наших читателей

ЛЮБОВЬ ВЕСЕННЯЯ

Березки стройные,
березки белые,
Ласкают робко вас
ветра несмелые,
В садах сирень еще
не распустилася,
Весна в грядущий май
уже влюбилася.
Весна-красавица в наряды
рядится,
Ей очень хочется
ему понравиться,
Чтоб разглядел он в ней
невесту верную,
Чтобы любовь у них была
примерною.
Все оживет вокруг
для мая месяца,
И солнце ласково
лучами светится,
И расцветет сирень,
весну порадует,
Весенний месяц май
богат нарядами.

Л. Г. Воробьева, Актау, Казахстан

125 ШАГОВ В МИНУТУ

Над нами мрачное явленье
Мечом дамокловым висит:
Артроз, склероз,
скачки давленья
Дарует зрелости визит
И преподносит как на блюде
Болезни старческие людям.
Мы их вельможно ублажаем
И против них не возражаем:
Входите, хвори, в организм,
И мы построим коммунизм!
А с ними надо бы иначе
И гнать их прочь к чертям
собачьим!
Ах! Извините, что грублю:
Я так болезни не терплю!
Степенный возраст —
не обуза,
Степенный возраст —
динамит.
Не расплывайтесь,
как медуза,
Имейте стройный
внешний вид!
Давайте жизнью
наслаждаться
И ярким пламенем гореть,
Неосмотрительно
влюбляться,
И озорные песни петь,
И с хоровым дружить
кружком,
А перед сном ходить
пешком —
Назло покою и уюту —
Сто двадцать пять шагов
в минуту!

Е. Н. Морозов, с. Синявское, Ростовская обл.

Авторитеты дают советы

Учебник, компьютер, очки...

Как сохранить зрение ребенка? На вопросы отвечает офтальмолог, врач высшей категории К. Н. Адоевцев.

— Полезны ли упражнения для глаз?

— Безусловно, но, к сожалению, их мало кто делает. В условиях сегодняшних интенсивных зрительных нагрузок необходимо хотя бы просто иногда смотреть вдаль, это приводит к расслаблению глазных мышц. Вот почему школьников, периодически глядящих в окно, не следует ругать за это.

— Может, налегать на витамины?

—Витамины как таковые не помогут сохранить зрение. Но так как наше меню не блещет сбалансированностью и обилием полезных веществ, советую пить поливитамины с октября по май.

— На каком расстоянии от глаз должны находиться тетрадка и учебник?

— По нормам 40 сантиметров — так меньше всего деформируется глазное яблоко.

— Первоклассник у компьютера — это плохо?

— До 3-го класса вообще не рекомендуется использовать компьютер, потому что зрительные мышцы лишь начинают адаптироваться к усиленным нагрузкам.

— Большинство детей стесняются носить очки...

— Сначала надо выяснить, почему, а потом попытаться объяснить, что стыдиться тут нечего. Вот три аргумента, которые точно сработают:

— главное в жизни, чтобы тебе было комфортно, а для этого необходимо хорошо видеть, что происходит вокруг. Если ты не узнаешь знакомых людей с трех метров или не видишь номера автобуса, то это не только неприятно, но может быть опасным для жизни;

— во всем мире очки признаны аксессуаром, который украшает человека. Хорошей оправой даже можно скорректировать какие-то черты лица, придать образу некий шарм;

— те, кто дразнят тебя очкариком, не совсем умны и дурно воспитаны. Здоровье важнее, чем реакция на обзывалки недалеких людей.

— Сейчас в школах появились белые, зеленые доски. Влияет ли цвет доски на зрение?

— Белая доска или коричневая — не имеет значения, важно, чтобы был контраст между цветом фона и мела или маркера. Написанное должно быть хорошо видно со всех парт. Школьная доска не должна бликовать и блестеть, вот почему современные светящиеся доски — однозначно плохо. А все остальные, в том числе электронные доски и проекторные системы, вполне приемлемы.

Думай, думай

Имя ему Агафон...

ПСИХОЛОГИ ПРИ ВЫБОРЕ ИМЕНИ ДЛЯ МАЛЫША СОВЕТУЮТ ИСХОДИТЬ ИЗ ОБЩИХ ДЛЯ ВСЕХ ИМЕН КРИТЕРИЕВ.

* Трудно выговариваемое имя становится помехой при общении, вызывает напряжение у того, кто обращается, и неловкость у того, к кому обращаются.

* Желательно, чтобы имя не затрудняло образование ласкательных форм (Сенечка, Васюточка, Алинушка и т. п.). Это дает возможность передавать различные нюансы отношения к человеку.

* Имя должно позволить легко образовывать отчество, иначе оно будет приносить страдания вашим повзрослевшим внукам. Очень важно, чтобы оно звучало мягко и легко, например: Александр Владимирович, Алексей Михайлович. Произнесите эти сочетания вслух и сразу почувствуете разницу с другими: Степан Игоревич, Дмитрий Станиславович.

* Гармоничное звучание возникает в том случае, если ударение в имени и отчестве приходится на одинаковый по счету слог. Желательно, чтобы получался красивый звуковой ряд. Иными словами, чтобы на стыке имени и отчества не было нагромождения согласных или гласных.

* Нежелательно называть сына именем отца: Александр Александрович, Николай Николаевич, Иван Иванович и т. д., а дочерей в честь мамы. Это придает характеру ребенка неустойчивость, повышенную эмоциональность, излишнюю раздражительность. Объясняется это тем, что малыш и так многое наследует от родителей. Повторение родительского имени способствует развитию негативных качеств.

УДОБНАЯ ВЕРЁВОЧКА

Малышам очень нравятся игрушки, которые можно таскать за веревочку. Проблема заключается в том, что веревочка часто ускользает из их маленьких ладошек. Чтобы этого не происходило, привяжите к веревочке резиновый браслетик или кольцо. Малышу будет намного удобнее держать его в руке и тянуть за собой любимую игрушку.

ДЕЛО НЕ В ЙОГУРТЕ!

Обезжиренные молочные продукты не помогут справиться с ожирением у детей. Дети, употребляющие молоко, йогурт и кефир с пониженным содержанием жира, в среднем весят на 5% больше, чем те, которые едят молочные продукты обычной жирности. Дело в том, что обезжиренные продукты не дают чувства насыщения. Ребенок все равно добирает калории из другой пищи, в основном из сладостей.

О газировке

Газированные напитки вызывают бессонницу и даже недержание мочи.

Ведь в них содержится кофеин, который обладает бодрящим и мочегонным свойствами. Многие родители не дают своим детям кофе и слишком крепкий чай, однако мало кто из них задумывается о том, что в газированной воде также содержится очень большое количество кофеина.

Помимо негативного воздействия на нормальный сон ребенка, газированная вода также весьма калорийна, так что постоянное ее употребление может стать одним из важнейших факторов развития ожирения у детей и подростков. Кроме того, частое употребление газировки приводит к заболеваниям зубов и полости рта.

На каждый день

Будь начеку

Соль в моче! Проблемы с почками?

У моего 4-летнего ребенка проблемы с почками. В моче постоянно обнаруживается соль. Врачи назначают только мочегонные травы. Пока ребенок их пьет, солей в моче нет, но как только сделаем перерыв в приеме трав, даже на неделю, соли появляются снова. Кроме этого, малыш редко ходит в туалет и отекает. Что нам делать?

Марина, Иркутская обл.

ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Соль, которую употребляют в пищу, к солевому осадку мочи никакого отношения не имеет. Постоянное выявление в анализах одних и тех же веществ может быть обусловлено однообразной диетой и не обязательно свидетельствовать о заболевании, особенно при отсутствии других его проявлений. Но в данном случае совокупность симптомов тревожна. Отеки и редкие мочеиспускания могут сигнализировать о нарушенной функции почек. В подобной ситуации в выделяемой моче снижено количество веществ, препятствующих ее кристаллизации, поэтому соли из растворенного состояния выпадают в осадок. Кроме того, редкие мочеиспускания приводят к застою мочи и создают условия для образования солевых кристаллов.

Ребенка необходимо обследовать у уролога. В общем анализе мочи надо выявить соли, подсчитать количество в ней белка, эритроцитов, эпителия и лейкоцитов. При заболеваниях почек все эти показатели будут повышены. Обязательно проводится анализ мочи по Нечипоренко, когда исследуется ее средняя порция, проба Каковского- Аддиса и проба по Зимницкому, когда моча собирается в течение суток. Надо сделать посев мочи и определить, сколько белка содержит ее суточный объем. Уже по результатам этого простого обследования можно судить о состоянии мочевыделительной системы. Дополнительную информацию дает ультразвуковое сканирование почек и мочевого пузыря. Следующий шаг — консультация нефролога.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Если никакой патологии не выявится, а осадок мочи по-прежнему будет содержать кристаллы солей, поможет правильное питание. Постоянно существующая кристаллизация может привести к образованию камней, поэтому лучше ее не допускать.

Чаще других в осадок выпадают оксалаты. Их присутствие обусловлено однообразной диетой, при которой в организме создается дефицит витамина B_6 и избыток аскорбиновой кислоты. Нужно уменьшить количество в пище продуктов, содержащих щавелевую кислоту. Для этого из рациона исключают шоколад и какао, огородную зелень, кислые ягоды и фрукты, шиповник и витамины с аскорбиновой кислотой, кислые соки и морсы, свеклу, мясные и рыбные бульоны. Можно употреблять отварное нежирное мясо, птицу и рыбу (по 100 г в день). Полезны молочные продукты и крупы, а также изделия из муки грубого помола с отрубями и макароны. Из овощей предпочтение надо отдать огурцам, капусте, кабачкам, баклажанам, репе и тыкве. Из фруктов — персики, бананы и абрикосы. Количество выпитой жидкости надо увеличить до 2 л в сутки в зависимости от возраста ребенка. Пить лучше компоты, кисели, морсы из некислых ягод и фруктов, а также чай, квас. Не нужно подстегивать почки мочегонными отварами. Лучше использовать травы, которые препятствуют кристаллизации оксалатов и выпадению их в осадок. Это спорыш, укроп, лист земляники, хвощ полевой, мята перечная и кукурузные рыльца. Можно приготовить сладкое лекарство: вырезать середину редьки, залить ее медом и поместить в теплое место на 3-4 часа. Смесь сока с медом принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

ЕСЛИ У РЕБЕНКА ПРОБЛЕМЫ С ПОЧКАМИ, ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ ЕГО РАЦИОНА ШОКОЛАД И КАКАО, ОГОРОДНУЮ ЗЕЛЕНЬ, КИСЛЫЕ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ, ШИПОВНИК, СВЕКЛУ, МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БУЛЬОНЫ.

На приёме у уролога

А. Г. Соболева, уролог, врач высшей категории

100 лучших товаров России

Эвалар здоровья дар
Марка №1

Основа нашей жизни — это здоровье, и на сегодняшний день все больше людей для поддержания своего здоровья выбирают натуральные средства. Компания «Эвалар» - производитель натуральных лекарств и лидер производства БАД[1]. Миллионы людей — не только в России, но теперь и в Америке, и странах Европы довольны качеством продукции «Эвалар». Регулярно список «100 лучших товаров России» пополняется новыми препаратами с маркой «Эвалар». Такое признание — лучшее подтверждение неизменно высокого качества продукции.
Представляем лучшие препараты «Эвалар», вошедшие в список «100 лучших товаров России».

«Чай и Кофе Турбослим»

Что главное в похудении? Очищение! Утром — кофе «Турбослим», вечером — чай «Турбослим»! Почувствуйте разницу с ним!

«Фитолакс»

Послабляющее средство на основе фруктов.
Жевательные таблетки не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации.
Новинки: послабляющий фруктовый напиток и чай.

«Овесол»

Натуральное средство на основе овса молочной спелости способствует бережному очищению печени от шлаков и токсинов.
Теперь усиленная формула — курс очищения всего 10 дней!

«Гепатрин»

В его уникальном составе три природных компонента — эссенциальные фосфолипиды, расторопша и артишок — для тройной защиты печени.
Вместо трех средств один - «Гепатрин».

«Лора»

Как стать моложе всего за один месяц? Таблетки и кремы «Лора» с гиалуроновой кислотой и пептидами действуют снаружи и изнутри.
«Лора» — стань как прежде молодой!

«Эксперт волос»

«Эксперт волос» с натуральными витаминами помогает уменьшить выпадение волос, способствует увеличению их объема и усилению роста.

«Черника Форте»

Самые популярные витамины для зрения. Способствует сохранению зрения для всей семьи: взрослым, школьникам и даже детям с трех лет!

«Глицин Форте Эвалар»

Содержит повышенную дозировку глицина — 300 мг — и витамины для мозга B_1, B_6, B_{12} для быстрого снижения нервного и умственного напряжения.

«Пустырник Форте»

«Пустырник форте» усилен «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6. Поможет стать хозяином своих эмоций!

«Формула сна»

Растительный комплекс, усиленный магнием и витамином B_6. С «Формулой сна» легко заснуть и радостно проснуться!

«Атероклефит Био»

Растительное средство на основе красного клевера способствует поддержанию уровня холестерина в норме.

«КардиоАктив»

Содержит боярышник, усиленный калием и магнием — для поддержания здоровья и питания сердца.
«КардиоАктив» — для активной жизни вашего сердца!

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в **Москве (495) 921-40-74,** в **Санкт-Петербурге (812) 454-00-03.**
[1]По данным маркетингового агентства «DSM Group» по итогам аптечных продаж в 2013 году. БАД. Реклама. РЕКЛАМА М 019153

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

АЛЛЕРГИЯ НА ПОТ И ХОЛОД

Мужу 59 лет, инвалид II группы. У него второй год то ли аллергия, то ли крапивница — такая реакция на пот и холод. Как выйдет зимой на улицу, тело покрывается мелкими пузырьками и начинает чесаться и колоть, будто иголками. Обращались к врачам, назначили уколы, системы. Сдали анализ крови, но он ничего не показал. Пока муж принимал лекарства, на время все затихало, но потом все начиналось снова. Даже руки не может помыть в холодной воде, а если вспотеет — та же история: высыпания и зуд такие, что места себе не находит. Лечится травами — крапивой, валерианой, хмелем и другими. Обращаюсь к читателям газеты. Может, кто-то сталкивался с подобной проблемой? Нужны ваши советы. Мы живем в сельской местности, работы по дому всегда хватает, а последние 2 года муж ничего не может делать.

В. Н. Герасименко, с. Карабулак, Алматинская обл., Казахстан

СТРАННАЯ БОЛЕЗНЬ — ГИПЕРАКТИВНОСТЬ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

С января месяца этого года меня мучает странная и редкая болезнь — гиперактивность мочевого пузыря. Ночью почти не сплю, так как приходится часто вставать в туалет — больше 8 раз. Днем это случается реже. Обращалась к урологу, назначил антибиотик и «Фокусин». Пропила, но никаких изменений. Еще принимала «Спазмекс» — безрезультатно. Подскажите, как лечить эту болезнь? Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с подобной проблемой.

Людмила Николаевна, Курская обл.

У МЕНЯ СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

Из газеты «Айболит» узнала, что у меня синдром беспокойных ног. Один мужчина описывал свои ощущения, а они такие же, как у меня: бьет током, будто мурашки ползают. Не знаю, куда деть ноги, не могу спать, нужно постоянно ходить. Контрастные ванночки уже не помогают. Наши врачи не знают, что это за болезнь. Автор письма писал о препарате «Мирапекс». Я его уже 2 года принимаю: вначале пила по 1 таблетке, сейчас уже по 2, но и они не помогают. После приема таблеток еще минут 40 не могу успокоиться — ноги так дергает, хоть на стенку лезь. Никто не может мне помочь. Пожалуйста, расскажите об этой болезни и как лечиться.

В. Ф. Матаева, Нефтеюганск, Тюменская обл.

РОДСТВЕННИЦА НЕ МОЖЕТ ДЕРЖАТЬ В РУКЕ ДАЖЕ ПУСТОЙ ПАКЕТ

Моей родственнице 4 года назад удалили одну грудь (был рак молочной железы). Прошла облучение, химиотерапию, облысела. Волосы со временем отросли, но год назад начались проблемы с рукой — появились ноющие боли. Сейчас она даже не может держать в руке пустой пакет. Женщина не раз обращалась к врачам, каждый день ходит в больницу, ей выписывают обезболивающие уколы и таблетки. Все это помогает на время, а потом рука начинает болеть сильнее. Родственница не может спать ночами или что-то делать по дому. Локтевой сустав отек. Еще ей сказали, что между 6-м и 7-м позвонками появилась грыжа. Может, из-за этого болит рука? Массаж не назначили, сказали, что противопоказан. Помогите советом, если можно! Как облегчить боли, от которых нет покоя ни днем ни ночью?

Т. В. Макарова, Стерлитамак, Башкортостан

ПОЛЬЗУЮСЬ МАТОЧНЫМ КОЛЬЦОМ. ЭТО ТАКАЯ ПРОБЛЕМА!

У меня опущение матки. По совету гинеколога стала пользоваться маточным кольцом. Сначала все было хорошо, но потом из влагалища начала выделяться какая-то липкая жидкость. Гинеколог сказала, что это из-за кольца начался воспалительный процесс. Выписала свечи «Метилурацил». Пролечилась, после этого опять вставила кольцо. Уже на следующий день все повторилось снова. Я устала ходить к врачу. Поинтересовалась, у всех ли женщин, носящих маточное кольцо, такие проблемы? Врач сказала, что да. Предложила операцию по удалению матки. Но ведь у меня только опущение! Дорогие женщины с подобными проблемами, прошу, откликнитесь! Как поступить? Опасна ли подобная операция и каковы ее последствия? Как остановить воспалительный процесс без операции? Лечебная физкультура мне не помогла.

Р. Федосеева, Саратов

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ КОЛЕНО ДО КОНЦА НЕ СГИБАЕТСЯ

Мне 67 лет. Два года назад заменили коленный сустав. После операции колено болит и до конца не сгибается. Неоднократно обращалась за консультацией в клинику, где делали операцию. Сделали рентген, врач отменил все процедуры, сказал, что они не помогут. Нужно только ходить! Предлагают повторную операцию по замене чашечки, но гарантий не дают. Больше оперировать колено не буду. Может, кто-то сталкивался с подобной проблемой? Какие народные средства смогут мне помочь?

Анна, Германия

ПОЛОВИНУ СВОЕЙ ЖИЗНИ ВНУК БОЛЕЕТ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТОМ

Может, кто-нибудь сталкивался с такой болезнью, как гломерулонефрит (двустороннее поражение почек)? Внуку 21 год, 10 из которых он болен. Парень умница, закончил техникум, работает, но болезнь не дает ему нормально жить. Мучает давление, как становится плохо — рвет. Врачам не верим, даже таблетки не выписывают, которые положены ему бесплатно. Помогите, пожалуйста!

З. П. Нуриева, Волгоград

БОЛЕЗНЬ НЕ СМЕРТЕЛЬНАЯ, А ТАБЛЕТКИ НУЖНО ПИТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ

Очень прошу, ответьте, пожалуйста, на мой вопрос, чтобы я спокойно жила, а то места себе не нахожу, переживаю. Мне 20 лет, обнаружили воспаление правой почки — пиелонефрит. Врач посмотрел результаты урографии и успокоил, что все хорошо, не смертельно. Выписал таблетки «Теразозин» и сказал, что их надо пить всю жизнь. Чем можно лечить пиелонефрит?

Ирина, Свердловская обл.

БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ТЕЛА ПОКРЫТА КРАСНЫМИ БЛЯШКАМИ

У мамы псориаз, большая часть тела покрыта красными бляшками. Чем только мама не лечилась, но ничего не помогает. Посоветуйте эффективное средство.

И еще вопросы. Чем полечить плечо после ушиба и вывиха? Что необходимо для лечения стенокардии? Как поддерживать здоровье людям старше 70 лет?

С. Н. Криворучко, пос. Акбулак, Оренбургская обл.

***

Малышке 3 года. Она родилась с волосиками на голове. К двум годам они выпали и больше не растут. Медики говорят, что больше волосы не вырастут, так как нарушен ген роста волос. Мы в отчаянии! Просим помощи и надеемся на людскую доброту и отзывчивость.

Ольга, с. Красногвардейское, Ставропольский край

Прошу помочь мне как инвалиду II группы Великой Отечественной войны, в которой я принимал участие. Помогите справиться с заболеванием суставов плеч, мышц рук и ног. Очень больно, но приходится крепиться.

Н. Е. Ховалев, с. Завиваловка, Пензенская обл.

***

У меня уже в течение 25 лет во время сна горит спина. А теперь стало гореть все тело. Обращался к врачам — безрезультатно. Ничего не помогает. Может, кто-то из читателей избавился от этой напасти?

И. Ф. Сангаров, Волгоград

***

Я очень полная. Судя по весам, за несколько лет поправилась на 10 кг, но на самом деле в размерах намного больше. Я как бы отекаю, даже грудь увеличилась на 2 размера. Подскажите, как худеть, чтобы больше терять в сантиметрах?

Н. В. Сергеева, Липецк

SOS

По дороге от Новочеркасска до Ростова ребёнок глотал кровь

Дочь в 32 года родила желанного и долгожданного ребенка. В январе Сонечке исполнилось 3 года. В 10 месяцев у нее обнаружили болезнь Виллебранда в тяжелой форме. Случилось это так. Однажды я недосмотрела за внучкой, она упала с кровати с небольшой высоты и повредила зубик. Целый день мы ее возили от врача к врачу, но кровь не могли остановить. В 12 часов ночи попали в областную детскую больницу. По дороге от Новочеркасска до Ростова (30 км) ребенок все время глотал кровь. Соне сделали операцию — удалили зубик и зашили уздечку. Не могу передать, как ребенок захлебывался кровью, но мы ничем не могли помочь. Сутки Сонечка находилась в реанимации и благодаря чуду и врачам осталась жива. Врачи обратили внимание, что у ребенка на ногах много синяков. Взяли кровь на анализ, вот тогда гематолог и сказал, что у ребенка болезнь Виллебранда. Внучка очень подвижная, ее невозможно удержать на месте. Мы с мужем бросили работу, смотрим за ребенком. Уже несколько раз были в больнице с кровотечениями, особенно страдает полость рта. Небольшая царапинка во рту — и кровь течет не останавливаясь. Ей в вену вводят лекарство, но врачи говорят, что не от этой болезни. А лечение этого заболевания стоит очень дорого. Ребенок не понимает, что с ним происходит, вырывается, но внучку в конце концов связывают и делают наркоз, чтобы попасть в вену. Так было уже несколько раз. Может, кто-то знает, где лечат болезнь Виллебранда? Помогите нам, пожалуйста!

Н. А. Свичко, Новочеркасск, Ростовская обл.

Нога не восстановилась, а наоборот, стала короче на 15 см

В 2010 году у меня на правой ноге был перелом шейки бедра. То ли протез был плохой (хотя стоил 28000 рублей), то ли поставили его не так, но боли были адские. В апреле 2011 года сделали повторную операцию, но нога так и не восстановилась, к тому же стала короче на 15 см, и боли продолжают беспокоить. Второй раз операцию делали на цементной основе. Сколько выпила лекарств, но толку никакого. Не могу лечь на бок, сесть на кровать или на стул — появляется сильная боль. А вставать вообще больно. Хожу на костылях и с тросточкой. После приема лекарств появились проблемы с желудком: тяжесть и боли. Пью «Мезим» — не помогает. Посоветуйте, что делать и как лечиться? Мне 79 лет, но так хочется жить! Еще напишите, пожалуйста, как лечить сердечную недостаточность? Отекают ноги, стали дрожать руки. Помогите, прошу вас!

В. Д. Родионова, Курск

Впечатление такое, что все косточки шатаются, а суставы на шарнирах

Вот уже 2 месяца не могу спать. Целый день нахожусь в движении: все делаю по дому, иногда по часу гуляем с мужем в лесу. Конечно, не бегаю и не прыгаю (мне 75 лет). Но как только ложусь в постель, через 5 минут малейшее движение вызывает нестерпимую боль с левой стороны — от поясницы, включая колено. Лежу как бревно, боясь пошевелиться. Если во сне повернусь, то тело с левой стороны вытягивается в струнку с нестерпимой болью. Просыпаюсь и уже до утра не сплю, а утром сама не могу встать — муж помогает. Тело с левой стороны как ватное, такое чувство, что все косточки шатаются, а суставы на шарнирах. А в последнее время заметила, что если долго сижу, то встаю с болью в тазобедренном суставе и в колене.

Обращалась к врачу, выписал обезболивающие и противовоспалительные (по 1 таблетке раз в день на ночь, запивая большим количеством воды). Пролечилась, но лучше не стало. Врач сказала, что у меня радикулит, и направила на рентген, но я его не стала делать.

Не знаю, в чем причина моего состояния. Раньше у меня не было таких проблем, но дочь как-то посоветовала делать содовые ванны (1 пачка соды на ванну) и пить содовый раствор (1/2 чайн. ложки на 1 стакан воды). Ванну надо было принимать 15 минут, а я пролежала час. Может, это из-за соды? И еще у меня была незначительная травма левого колена. Посоветуйте, что делать и куда обращаться за помощью?

Э. Корнели, Бельгия

Кто приютит?

Через газету «Айболит» хотела бы попросить читателей: может, у кого-то есть небольшое пустующее жилье, желательно с газом? Могла бы за ним присматривать и оплачивать коммунальные услуги. Я на пенсии, своего жилья нет. Неконфликтная, порядочность и чистоту гарантирую. Жду звонка от серьезных, порядочных людей. Ради интереса прошу не звонить — на душе и так плохо.

Без подписи, Павловск, Воронежская обл., тел. 8-903-853-39-77

***

Мне 63 года, самостоятельная. Муж умер 13 лет назад. Так случилось, что негде жить. Могу ухаживать за пожилым человеком. Буду любить его, как родного.

М. Н. Апосова, Кемерово, тел. 8-951-571-22-65

***

Мне 52 года. В последнее время часто и сильно болею, необходимо наблюдаться у врачей-специалистов. Жилья в городе нет. Я на инвалидности, живу в сельской местности, в полуразрушенном доме. Может, кто-нибудь с квартирой в Иркутске или каком-нибудь другом областном городе откликнется на мой призыв о помощи?

Светлана, Иркутская обл., тел. 8-950-075-68-62

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ЕСЛИ РЕБЁНОК КАШЛЯЕТ, НЕ СПЕШИТЕ В АПТЕКУ

Для Ю. Д. Жданкевич, которая не может вылечить кашель у 4-летнего ребенка («Айболит» № 15 за 2013 г.)

Моя внучка, как только пошла в детский сад, стала очень часто болеть. Дочь всегда покупает ей дорогие таблетки, а я придерживаюсь мнения, что лучше лечить ребенка травами. Хочу помочь всем мамам, у которых детки кашляют.

* Возьмите по одной картофелине, головке лука и яблоку. Залейте 1 л воды и варите, пока вода не выкипит наполовину. Давайте ребенку по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды.

* Размешайте 100 г меда, 100 г свежего сливочного масла, 1 пакетик ванилина. Давайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

* 2 ст. ложки овса смешайте с таким же количеством изюма и залейте 1,5 л холодной кипяченой воды. Варите на слабом огне, пока половина жидкости не выпарится. Слегка остудите, процедите, отожмите, добавьте в сцеженную жидкость 1 ст. ложку натурального меда и тщательно перемешайте. Пусть малыш ест по 1 ст. ложке несколько раз в день.

В. Д. Набатова, Ставропольский край

Замучил жировик? Измельчите в кашицу зубок чеснока, смешайте с подсолнечным маслом в пропорции 1:1 и втирайте смесь в жировик 3 раза в день.

ХВОСТИКИ ЛУКОВИЦ ИЗБАВИЛИ ОТ КУРИНОЙ ЖОПКИ

Для О. Горшковой из Мичуринска, Тамбовской обл., автора письма «На ноге появились куриные жопки» («Айболит» №18 за 2013 г.).

В юности я куриную жопку вылечила у себя на подошве ноги, а потом у дочери и у внучки. Налейте в пузырек от пенициллина уксусную эссенцию и положите 3 хвостика от луковицы (где корешки). Настаивайте, после чего намотайте на спичку ватку, обмакните в раствор и смазывайте больное место. У меня все прошло после первой процедуры.

М. Д. Петрушина, Самара

ХОРОШО, ЧТО У МЕНЯ РОС ЗОЛОТОЙ УС

Для Т. И. Соловьевой из пос. Ивня, Белгородской обл., автора письма «Артроз I степени и киста Беккера» («Айболит» №3 за 2014 г.)

Несколько лет назад у меня была киста Беккера. Обращалась к хирургу, но желаемого результата не получила. Шишка стала размером с мелкое яйцо. И тогда я начала искать способ лечения, который помог бы избавиться от этой напасти. Прочитала книжку про золотой ус и нашла подходящий рецепт. У мена как раз были такие растения с длинными усами сиреневого цвета, даже с цветочками. Усы свисали чуть не до пола. Подвешивала их на веревку, на которой сушу белье, на лоджии. Они были очень тяжелые, даже горшок падал.

Я срезала все 4 растения под корень, порубила мелко на кусочки. Усы уже были твердые, резались трудновато. Сложила их в две 3-литровые банки чуть не до плечиков и залила хорошей водкой (ушло 3 л). Помяла деревянной толкушкой, укутала в тряпку, поставила в темное место в гардероб внизу. Иногда встряхивала и катала по полу, чтобы перемешивалось.

Когда все отстоялось, процедила через дуршлаг и марлю в 5-литровую кастрюлю, получилось 5 л настоя сиреневого цвета. Кусочки золотого уса слегка отжала и разложила по двойным пакетикам. Хранила в холодильнике. Каждую ночь прикладывала их под коленку и на коленку, накрывала целлофаном, потом шерстяной тряпочкой (разрезала старые шапки) и натягивала наколенники (покупала в аптеке). Снимала утром, выбрасывала. Делала так, пока не закончилось средство. И одновременно пила настойку из банки по 2 глотка 2-3 раза в день. Сейчас кисты никакой нет. Было это в 2007 году. Лекарства и медицинские процедуры не принимала, полностью вылечилась усом.

Т. П. Морозова, Орловская обл.

НУЖНОГО ЛЕКАРСТВА В АПТЕКЕ НЕ БЫЛО. ЛЕЧИЛАСЬ САМА И ВРАЧУ НЕ СКАЗАЛА...

Для Нины К. из Липецка, автора письма «Как лечить сердечные болезни при заболевании крови?» («Айболит» №1 за 2014 г.).

Пишет вам такая же больная, как и ваш муж. Сдала анализ — лейкоциты 80 тыс., в аптеках препарата «Лейкеран» нет. Начала листать старые журналы и нашла рецепт. Смешала по 2 ст. ложки хвои с молодых веточек, луковой шелухи и истолченного шиповника. Смесь залила 1 л воды, держала на огне 10 минут, остудила, процедила и пила по 100 мл утром натощак. Курс 10 дней, перерыв на 10 дней и так месяц. После этого сдала кровь — лейкоциты 30 тысяч. Врачу не сказала, как лечилась. Этим рецептом пользуюсь и сегодня. Периодически сдаю анализ крови.

Предлагаю еще один рецепт, но сама им не пользовалась. Измельченные корни сабельника болотного размером 1 см насыпьте на 1/3 в литровую банку, залейте 0,5 л водки, закройте крышкой и настаивайте в темном месте 21 день. Процедите, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, разведя в 1/2 стакана воды. Лечиться надо так: для профилактики заболеваний — 20 дней, затем на 3 дня сделайте перерыв и снова — 20 дней приема. При лечении заболевания курс приема 20 дней, затем сделайте перерыв на 3 дня и повторите курс. Всего надо пройти 4 курса. Сабельник успешно борется с заболеваниями крови — лейкозом, лимфосаркозом, очищая кровь от вредных веществ, не причиняя вреда здоровым органам.

Н. Г. Поставец, Краснодар

ЧЕСНОК ПОБЕДИТ КОНДИЛОМЫ

Для Алены Р. из Твери, автора письма «Кондиломы появляются опять» («Айболит» №14 за 2013 г.)

Кондиломы можно лечить проверенным народным средством, содержащим чеснок. Остроконечные кондиломы рекомендуется смазывать чесночным соком по нескольку раз в день или же накладывать на них кусочки чеснока на всю ночь. Делать это нужно осторожно, чтобы не обжечь кожу или слизистую вокруг кондиломы. Для этого сделайте чесночную пластинку размером с кондилому и заклейте сверху пластырем.

Р. Н. Широбокова, Краснодарский край

Чуть пошевелю пальцами — стопу тут же сводило судорогой и начинались адские боли

Для Л. Д. Федотовой из Тюменской обл., автора письма «Меня замучили спазмы мышц ног» («Айболит» №4 за 2014 г.).

Нас, диабетиков и гипертоников, много — целая армия, с букетом болезней, но мы не сдаемся и боремся. Такие слова: «А что вы хотите? Возраст!» — слышит от врачей каждый пенсионер. Несколько лет меня тоже мучили спазмы мышц ног. Чуть пошевелю пальцами — стопу тут же сводило судорогой и начинались адские боли. Решила заняться самолечением. Из разных источников узнала, что спазм мышц может быть симптомом многих болезней, а причина — недостаток в организме калия и магния. Итак, делюсь рецептами народной медицины.

* На ночь вымойте ноги теплой водой с хозяйственным мылом, вытрите и смазывайте половиной лимона стопы, голени, бедра. Дайте высохнуть и наденьте носки. Процедуру можно делать длительное время.

* Смешайте в равных пропорциях пастушью сумку, пырей, спорыш, мяту, тысячелистник, крапиву. 100 г смеси залейте 1 стаканом кипятка, томите на водяной бане 15 минут, настаивайте 40 минут, процедите и вылейте в ведро. Добавьте воды до 1/3 ведра (температура не больше 40°С) и делайте ванночки для ног. Длительность процедуры — 20 минут. Чуть промокните ноги и наденьте шерстяные носки. Курс — 10 ванночек.

* Измельчите 50 г лаврового листа, залейте 250 г нерафинированного подсолнечного масла, настаивайте 2 недели. Процедите и натирайте каждый палец ноги и впадину на середине стопы. Также приподнимите ногу и от пятки до коленного сустава растирайте с маслом мышцы голени и бедра. Лавровым маслом натирайте и мышцы ног во время гимнастики, которую делайте ежедневно на ночь:

— с силой сжимайте и резко разжимайте пальцы ног (10-20 раз);

— высоко поднимитесь на носки и резко опуститесь на пятки (несколько раз, до усталости);

— делайте упражнение «велосипед» вперед и назад с вытянутыми стопами.

Еще дважды в день по 100 раз ударяйте по подушечкам и основаниям пальцев круглой гладкой палочкой длиной 30-40 см.

Кстати, быстро снять боль при спазме помогает такой метод: положите на кончик языка щепотку соли и подышите с открытым ртом — боль проходит моментально.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Приютим

Хотим с подругой пригласить двух одиноких мужчин, которые не хотят встречать старость в одиночестве и не нужны детям и внукам. Пусть у нас будет маленький частный дом престарелых, зато на свободе. Все питание натуральное, держим подсобное хозяйство. Пьющих прошу не беспокоить, замужество не предлагать. Также приглашаем одинокую женщину преклонного возраста.

А еще прошу откликнуться Володю из Ставрополя, с которым встречались на автовокзале, и позвонить мне. Потеряла ваш телефон, поэтому не могла созвониться.

Ирина, д/в, п/п 878605, с. Константиновское, Петровский р-н, Ставропольский край, 356500, тел. 8-906-467-16-51

***

Обращается к вам пенсионерка 1945 года рождения. Хочу приютить или встретить свою половинку, чтобы прожить вместе остаток жизни. У меня два дома на берегу реки, сад, огород, корова. Могу приютить с пропиской порядочных, непьющих дедушку с бабушкой.

А. П. Моругова, д/в, с. Смородинка, Перелюбский р-н, Саратовская обл., 413752

Прикинь на себя

Через покаяние и молитвы очистите свою душу от всего, что гнетёт

Для П. Р. из Мурманской обл., автора письма «Комплексы мешают жить» («Айболит» №26 за 2013 г.).

В ОСНОВЕ ваших комплексов лежит не застенчивость, а страх, возможно, пережитый в детстве. Поставьте перед собой цель — преодолевая себя, совершенствоваться физически и духовно. Благодаря самовнушению можно научиться управлять настроением, мыслями и эмоциями. Проснувшись утром, лежа в постели мысленно повторите 3 раза: «Вдох, выдох, пауза». Представьте, как с выдохом улетучиваются неприятные чувства и мысли. Сами придумайте фразы типа: «Я все смогу преодолеть, я уверена в своих силах, мне становится легче общаться». Каждую фразу повторяйте 5-10 раз с закрытыми глазами. После этого встаньте, посмотрите на себя в зеркало и улыбнитесь.

Если у вас плохое настроение, напевайте песни. По возможности гуляйте в лесу или в парке. Подойдите к тополю или осине, обнимите ствол руками, прислонитесь к нему, расслабьтесь и выскажите все свои проблемы. Мысленно попросите дерево поделиться живительной энергией, после чего поблагодарите его за это.

Избегайте общения с нытиками — им нет никакого дела до вас, для них главное — слушатель. Они отбирают энергию, после чего у слушателя появляются слабость, головная боль и другие недомогания. Для защиты от таких людей скрестите руки перед собой, соединив большой и указательный пальцы рук и образуя кольцо. Мысленно выставьте перед собой зеркало, повернув его отражающей стороной к собеседнику, и скажите: «Откуда пришло, туда и ушло».

Предлагаю молитву о замужестве: «О, Всеблагий Господи, я знаю, что великое счастие мое зависит от того, чтобы я Тебя любила всею душею и всем сердцем моим и чтобы исполняла во всем святую волю Твою.

Управляй же Сам, о Боже мой, душею моею и наполняй сердце мое: я хочу угождать Тебе Одному, ибо Ты Создатель и Бог мой.

Сохрани мя от гордости и самолюбия; разум, скромность и целомудрие пусть украшают мя. Праздность противна Тебе и порождает пороки, подай же ми охоту к трудолюбию и благослови труды моя. Поелику же Закон Твой повелевает жить людям в честном супружестве, то приведи мя, Отче Святый, к сему, освященному Тобою, званию, не для угождения вожделению моему, но для исполнения предназначения Твоего, ибо Ты Сам сказал: нехорошо человеку быть одному, и, создав ему жену в помощницу, благословил их расти, множитися и населяти землю.

Услышь смиренную молитву мою, из глубины девичьего сердца Тебе возсылаемую; дай мне супруга честнаго и благочестиваго, чтобы мы в любви с ним и в согласии прославляли Тебя, милосерднаго Бога, во имя Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

А. И. Соглаев, с. Строкино, Белгородская обл.

К Богу за спасением

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Эликсир спас от операции на щитовидной железе

У меня увеличена щитовидная железа. Я лечусь только народными средствами, в частности при помощи настоя, который для меня как эликсир здоровья. С его помощью я избежала операции на щитовидной железе. В 3-литровую банку наливаю по 1 стакану сока свеклы, моркови, черной редьки, подогретого меда и 1 л водки. Все это размешиваю и настаиваю 2 недели в холодильнике. После этого аккуратно, не взбалтывая, сливаю настой. Принимаю по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

Н. Г. Шилова, Рязанская обл.

Ячмень, как всегда, некстати

Лет 15 назад, когда я окончила школу и на носу был выпускной, очень некстати выскочил на глазу ячмень. Ох и наплакалась я тогда! Положение спасла бабушка, которая не выдержала моих страданий. Она взяла горсть сухого инжира, заварила его 1 стаканом кипящего молока, дала немного остыть. Затем растерла инжир в молоке. Я пила эту смесь по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 40 минут до еды. Еще делала теплые компрессы на глаз с крепкой заваркой черного чая. После такого лечения ячмень вскоре прошел.

И. Н. Новикова, Краснодарский край

Коньяк с гвоздикой избавил от ангины

У меня с детства слабые миндалины. Ангина бывает даже летом. Врачи предлагали операцию, но я боюсь. К счастью, мне на глаза попался рецепт, который хорошо лечит воспаление миндалин и ангину, — это настойка гвоздики (пряности) на коньяке. С ее помощью я наконец-то избавилась от постоянных ангин. 5 г гвоздики надо залить 200 г коньяка, настаивать 2 недели. Лечиться надо так: 2 раза в день — утром и вечером перед сном — нужно капать по 4 капли на каждую миндалину. Кстати, этот рецепт подходит и для детей, только в этом случае настойку надо развести водой (1:1) и капать по 4 капли. Курс лечения — 1 неделя. Повторять его надо по мере надобности.

И. Волкова, Мурманская обл.

О пользе репы

*** При ларингите, ангине, хроническом бронхите, бронхиальной астме и подагре** залейте 2 ст. ложки измельченной репы стаканом кипятка, варите 15 минут, дайте настояться и процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день, полощите отваром горло, а при подагре используйте его для компрессов и ванн.

*** Для повышения аппетита, при авитаминозе и запорах** ешьте больше свежей репы.

*** Как мочегонное, отхаркивающее средство** пейте по 1/4 стакана сока 4 раза в день.

*** При длительном кашле** 3-4 раза в день пейте по 1-2 ст. ложки сока репы, смешанного в равных частях с медом.

*** При гастрите и язве желудка с пониженной кислотностью** пейте свежий сок желтой репы по 1/3 стакана 1-2 раза в день за 20 минут до еды. Кипяченый сок принимайте как отхаркивающее средство при бронхиальной астме, простудном кашле, остром ларингите и охриплости голоса и как успокоительное при бессоннице и частом сердцебиении.

Рецепты народной медицины

БЛЮДО ИЗ СВИНЫХ ПОЧЕК ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Вымойте 400 г свиных почек, разрежьте на кусочки, добавьте 1 ст. ложку коньяка, 2 измельченные луковицы и 1/4 чайн. ложки порошка имбиря. Посолите, перемешайте и настаивайте 30 минут. Добавьте 50 г истолченных в порошок ядер грецкого ореха и жарьте 20 минут на сковороде с подсолнечным маслом (50 г). Готовое блюдо надо съесть в теплом виде за 2 раза: половину утром и половину вечером. «Лечитесь» так 1 раз в неделю, но чем чаще, тем лучше. Если каждый день, то 15 дней без перерыва.

ОТ ЭКЗЕМЫ — СОК СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ С МЁДОМ

Сырой картофель натрите на мелкой терке. К 1/2 стакана кашицы добавьте 1 чайн. ложку меда и перемешайте. Смесь заверните в кусочек бинта и приложите к пораженному участку кожи, зафиксируйте и держите не менее 2 часов. Смесь снимите вместе с салфеткой, а просочившуюся через марлю часть осторожно снимите, например, тупой стороной ножа. Для большего эффекта на ночь хорошо бы на пораженную поверхность наложить повязку с прополисной мазью, а днем вновь повторить аппликации.

НАСМОРК ЛЕЧИТЕ ЧЕСНОЧНЫМ МАСЛОМ

Мелко нарежьте 2 головки чеснока и растолките деревянной толкушкой. Сложите в стеклянную банку, залейте растительным маслом (примерно 1/2 стакана) и перемешайте. Поставьте на солнце на 10 дней, 2-3 раза в день перемешивая смесь. После этого тщательно профильтруйте, добавьте каплю очищенного глицерина (продается в аптеке), переложите в бутылочку темного цвета с притертой пробкой и поставьте в холодильник. Закапывайте в нос, предварительно подогрев до 30-35°С. Чесночное масло можно употреблять не дольше 2 месяцев.

Лечебное меню на неделю

Колит с диареей...

Цель диеты — максимально щадить кишечник. Пищу тщательно измельчайте и готовьте на пару. Рекомендовано дробное питание небольшими порциями 4-5 раз в день.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: мясные паровые котлеты, картофельное пюре, рисовая сладкая протертая каша, чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: протертый творог с молоком.

Обед: суп на мясном бульоне с протертым мясом, фрикадельки на пару, морковное пюре, яблочный протертый компот.

Полдник: чай с сухарями.

Ужин: гречневая крупа с творогом, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ВТОРНИК

Первый завтрак: творожная запеканка, манная молочная каша, чай с сахаром.

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: бульон с фрикадельками, рыба на пару, картофельное пюре, фруктовое желе.

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: мясные паровые котлеты, рисовая протертая каша, чай с сахаром и лимоном.

На ночь: кисель.

СРЕДА

Первый завтрак: паровые тефтели из телятины, гречневая каша молочная протертая, чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: яблочное пюре со взбитым белком.

Обед: разваренный рисовый суп на мясном бульоне, картофельная запеканка с отварным протертым мясом, протертый компот из сухофруктов.

Полдник: чай с сахаром, печенье сухое.

Ужин: запеченные рыбные биточки, пюре из кабачков, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: 2 яйца всмятку, овсяная молочная каша, чай.

Второй завтрак: протертый творог с молоком.

Обед: бульон с вермишелью, паровые мясные биточки, картофельное пюре, яблоко.

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: мясной рулет, паровой омлет, отварная цветная капуста, запеченная в сметане, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: разваренная сладкая рисовая каша, чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: разваренный перловый суп с морковью, отварное мясо, отварная вермишель, фруктовое желе.

Полдник: фруктовый сок, разведенный кипяченой водой, сухарики.

Ужин: паровые котлеты, картофельное пюре, чай с сахаром.

На ночь: клубничный кисель.

СУББОТА

Первый завтрак: творожная запеканка, протертая гречневая каша на молоке, чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко или спелые помидоры без кожицы.

Обед: домашняя суп-лапша на курином бульоне, рисовая протертая каша, компот из сухофруктов.

Полдник: фруктовый сок, разведенный кипяченой водой, вафли.

Ужин: заливная рыба, морковно-яблочная запеканка, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: паштет из сельди, картофельное пюре, кофе с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: овощной суп, рагу из мяса с овощами, яблочный компот.

Полдник: чай с сахаром, ватрушка с творогом.

Ужин: мясные паровые тефтели, манный пудинг со сладкой подливкой, чай с сахаром.

На ночь: кефир.

И. Н. Герасименко, диетолог, врач I категории

■ **ПРИ КОЛИТЕ** МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЛЬКО КЕФИР, ПРОСТОКВАШУ И НЕЖИРНЫЙ ТВОРОГ. А ВОТ МОЛОКО ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА.

■ **ДИЕТА ПРИ КОЛИТЕ** ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬНОМУ В ТЕЧЕНИЕ ОТ 4 НЕДЕЛЬ ДО 3 МЕСЯЦЕВ. ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА ПОЛНОСТЬЮ ВОССТАНОВЯТСЯ, МОЖНО ВЕРНУТЬСЯ К ОБЫЧНОМУ ПИТАНИЮ.

Ещё та проблема

Пригодится

Если жжет язык. Чаще полощите рот настоем ромашки и зверобоя: смешайте по 1 чайн. ложке сухих трав, залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. При жжении кончика языка полощите рот отваром березовых почек: 1 чайн. ложку залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут, затем долейте кипятка до исходного объема и процедите.

Водка с солью избавила от мучительных болей при артрозе

Как-то на руке заболел большой палец — ни согнуть ни разогнуть. Врач поставил диагноз артроз, с тем и отпустил. Стала искать рецепты и нашла тот, который мне очень помог. Наполнила бутылку на треть солью и на 2/3 залила водкой. Хорошенько трясла, чтобы соли побольше растворилось (оставшаяся осела на дно толстым слоем). Перед применением смесь взбалтывала и втирала в больной сустав. Сразу же завязывала, закутывала его, чтобы прогрелся. Делала на ночь. Три раза натерла — и не заметила, как боль ушла. Мне повезло — я застала болезнь в самом начале. Если же болячка застарелая, лечиться придется дольше. Хочу предупредить: раствор очень крепкий, поэтому используйте его наружно для натираний и ни в коем случае не делайте с ним компрессы и повязки.

О. Н. Пищугина, Вологодская обл.

Вы просили рассказать

Целебные свойства перепелиных яиц

Напишите о целебных свойствах перепелиных яиц. Очень бы хотелось в вашей газете найти нужную информацию.

Иван, Саратовская обл.

В Японии перепелиные яйца продают всюду, даже... в газетных киосках. А в школах детям перед началом занятий дают по 2 перепелиных яйца. Установлено, что ребенок, съедающий по 2 яйца в день, мало болеет, хорошо развивается, имеет острое зрение, крепкую нервную систему и отличную память.

Перепелиные яйца полезны женщинам до и после родов. Они способствуют увеличению количества молока у кормящей матери.

* Яйца перепелов полезнее куриных. В них мало холестерина. Более того, они не вызывают аллергии и даже помогают излечиться от нее.

* Содержащаяся в перепелиных яйцах олеиновая кислота растворяет и выводит камни из желчного пузыря, печени и почек. Считается, что они помогают тем, у кого больные сердце и желудок, а также при гипертонии и бронхиальной астме, выводят из организма радионуклиды, что особенно важно для людей, пораженных радиацией. Перепелиные яйца повышают гемоглобин в крови, нормализуют кровяное давление, восстанавливают организм после любой операции.

* Перепелиные яйца особенно полезны людям старшего возраста. Если есть их регулярно, то уменьшаются боли в суставах, улучшаются слух и зрение.

* Полезно употреблять по 2-6 перепелиных яиц детям, у которых замедлено общее развитие. Лучше их пить сырыми, предварительно обдав кипятком в течение 2-3 секунд, запивая горячей водой. Курс оздоровления — 3-4 месяца без перерыва.

* Если больной бронхиальной астмой, атеросклеротическим кардиосклерозом или стенокардией будет употреблять в пищу по 4 яйца утром натощак за полчаса до еды, то уже на десятый день уменьшатся сердечные и головные боли, понизится кровяное давление, улучшится самочувствие. Гипертоникам рекомендуется на курс 120 яиц; больным сахарным диабетом, туберкулезом, малокровием и бронхиальной астмой — до 250 яиц. Яйца надо есть в сыром виде рано утром натощак. В первые 3 дня — по 3 яйца, а потом по 5 яиц.

* Чтобы поднять жизненный тонус, разбейте 4-5 перепелиных яиц, смешайте со 100 г любого свежевыжатого фруктового или овощного сока, подсластите медом и пейте каждое утро натощак.

* При отрыжке и тяжести в желудке после еды, а также для улучшения потенции полезно выпивать натощак перед едой 3-4 перепелиных яйца, взбитых с 30 г коньяка и 1 чайн. ложкой сахара. Обязательно в этот прием пищи надо есть хлеб с отрубями.

* Перепелиные яйца — сильный стимулятор потенции. Не случайно всем мужчинам в Германии рекомендуется съедать натощак по 4 сырых перепелиных яйца, запивая их 1 ст. ложкой водки, настоянной на перегородках грецкого ореха. Эффект заметен, даже если просто съедать по 2 сырых яйца.

P.S. Перепелиные яйца могут длительное время храниться при комнатной температуре. Они могут немного усохнуть, но не испортятся.

Полезно знать

● **От радикулита.** Чеснок, растертый в кашицу, смешайте с топленым нутряным свиным жиром в соотношении 1:2 и втирайте ежедневно в больные места. Мазь храните в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

● **Для гипертоников.** Мелко нарежьте 5 луковиц, измельчите 20 зубчиков чеснока и 5 лимонов (без цедры и семян), 1 кг сахара. Все перемешайте и залейте 2 л кипяченой остуженной воды. Настаивайте 2-3 суток в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

● **От мозолей** испеките несколько долек чеснока, разотрите их в кашицу и смешайте со сливочным маслом, топленым нутряным салом или сметаной в соотношении 1:2. Смесь прикладывайте к мозолям в виде компрессов в течение нескольких дней. Вместо печеного чеснока можно делать компресс из двух долек чеснока, сваренных в молоке.

На приёме у диетолога

НОЧНЫЕ ПЕРЕКУСЫ ДО ДОБРА НЕ ДОВЕДУТ

Вечером, через 3-4 часа после ужина, перед самым сном, так и тянет перекусить. Слышал, что неважно, когда и что есть, главное, чтобы количество употребленных калорий не превышало истраченных за сутки.

Юрий, Волгоградская обл.

К концу дня ферменты, участвующие в пищеварении, не активны, поэтому еда застаивается в желудке. Это может привести к проблемам с пищеварительным трактом. Кроме того, если вечером наедаться, то утром не будет аппетита. Уходя на работу без завтрака, мы нарушаем обменные процессы. И самое неприятное, а для некоторых, например диабетиков, опасное: прием пищи на ночь приводит к повышению уровня сахара в крови.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЧАЙ С ЖАСМИНОМ?

Я очень люблю чай с жасмином. А чем он полезен?

Е. Н. Василенко, Мордовия

Чай с добавлением жасмина не только ароматный, но и полезный. В нем содержатся минеральные вещества и витамины, он улучшает обмен веществ, укрепляет стенки сосудов, улучшает работу головного мозга. Полезный напиток помогает очистить организм от шлаков и токсинов, расщепляет подкожный жир, делает кожу гладкой и здоровой.

ТЕПЛИЧНЫЕ ГРИБЫ ПОЛЕЗНЫ

Люблю есть сырые шампиньоны. Не опасно ли это для здоровья?

Инга Н., Омск

Тепличные грибы можно и даже полезно есть сырыми, в отличие от лесных, которые в своих тканях накапливают яды и токсины из почвы, поглощают ядовитые примеси из атмосферы. Поэтому даже съедобные грибы, собранные, например, на обочине дороги, могут стать опаснее поганок. Тепличные грибы абсолютно безопасны, поэтому вешенки и шампиньоны спокойно можно добавлять в салаты в сыром виде, как огурцы или помидоры. Более того, в сырых грибах сохраняется много витаминов.

И. Н. Новикова, диетолог, врач высшей категории

Гемоглобина в крови не хватает

Вы жалуетесь на слабость, усталость, потерю энергии, головокружение? Возможно, у вас анемия — дефицит гемоглобина в крови.

* Смешайте в равных частях по объему свежеприготовленные соки черной редьки, моркови, красной свеклы и граната. Смесь настаивайте в теплой духовке в негерметично закрытой стеклянной банке 3 часа, охладите, процедите. Храните в плотно закрытой посуде в холодильнике. Пейте по 2-3 ст. ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 месяцев. При необходимости курс лечения повторяйте 2-3 раза в год.

* Приготовьте такой настой: по 1 ст. ложке сухих измельченных плодов рябины и шиповника залейте 2 стаканами кипятка, варите на слабом огне 5 минут, настаивайте, укутав, 12 часов, процедите. Можно подсластить медом по вкусу. Пейте по 1/2 стакана 3-5 раз в день до еды.

* 4 свежих плода инжира залейте 1 стаканом кипятка, кипятите на медленном огне 10 минут, настаивайте до остывания. Принимайте по 1/3 стакана до еды в течение месяца.

* Измельчите 250 г лука, смешайте с 200 г сахара, залейте 0,5 л воды и держите на медленном огне 2 часа. Затем добавьте 2 ст. ложки меда и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день после еды в течение месяца.

* Пропустите через мясорубку по 300 г кураги, изюма, чернослива, инжира, 2 лимона с кожурой. Добавьте по вкусу мед, хорошо размешайте, переложите в стеклянную банку. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Умные мысли

■ КУДА НЕСЧАСТНЕЕ ТОТ, КОМУ НИКТО НЕ НРАВИТСЯ, ЧЕМ ТОТ, КТО НЕ НРАВИТСЯ НИКОМУ.

Франсуа Ларошфуко

■ УМЕТЬ ПЕРЕНОСИТЬ СВОЮ СТАРОСТЬ — ЭТО ВЕЛИКОЕ ГЕРОЙСТВО.

Михаил Пришвин

Семь гормонов здоровья

ОТ КОЛИЧЕСТВА ГОРМОНОВ ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ, НАСТРОЕНИЕ, СОН, АППЕТИТ, СИЛА ВОЛИ И ДАЖЕ ИНТЕЛЛЕКТ.

Соматотропин. Отвечает за сжигание жиров, мышечный тонус и крепость суставов. При его недостатке мышцы становятся дряблыми. Нужны: витамин С, ненасыщенные жирные кислоты (сельдь, тунец, скумбрия, рыбий жир), белки (индейка, курица, рис, соя, фасоль).

Окситоцин. Благодаря ему мы испытываем чувство влюбленности, дефицит вгоняет в тоску и тревогу. Могут помочь шоколад, бананы, авокадо и продукты с селеном (спаржа, кабачки, патиссоны, сельдерей).

Тироксин. Производится щитовидкой. Избыток приводит к похудению, недостаток — к ожирению. При его дефиците мучает бессонница. Нужен йод. Источники — морская капуста, морепродукты.

Ренин. Образуется в почках. Контролирует сосудистый тонус. Причиной его скачков могут быть воспаления почек, нарушение водно-солевого обмена. Чтобы ренин был в норме, надо есть мало соли, не налегать на острое, копченое и газировки.

Норадреналин. Живет в надпочечниках. Защищает от стрессов, стимулирует иммунитет, снимает спазмы. Чтобы его было достаточно, пейте йогурты, ешьте морковные салатики с растительным маслом.

Тестостерон. Его недостаток делает мужчин раздражительными, снижается не только потенция, но и общий тонус организма. Повысить уровень помогут продукты с цинком (крабы, устрицы, мидии, тыквенные семечки).

Эстроген. Вырабатывается яичниками у женщин, семенниками у мужчин. Благодаря ему обновляются клетки, сосуды сохраняют эластичность. Для него важны витамины Е (растительные масла, злаковые, бобовые), К (шпинат, тыква, говяжья печень, яичные желтки), B_9 (петрушка, капуста).

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Глицин Форте Эвалар для мозга

- Высокое содержание глицина – 300 мг в одной таблетке.
- Дополнительно усилен витаминами для мозга B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного напряжения и раздражительности, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

Глицин Форте Эвалар – ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ!

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03. БАД. Реклама

Эвалар здоровья дар Марка №1

Гороховая каша для любимого мужа

Мой муж всегда ненавидел гороховую кашу. «Нас кормили ею в детском саду чуть ли не каждый день, она мне опостылела!» — такие доводы я ничем не могла перебить. Пока не решила смешать нелюбимый им горох с обожаемыми солеными огурцами. В итоге получилась вкуснейшая и оригинальная каша, которую меня теперь просят варить чуть ли не каждый вечер.

Тщательно промытый горох (1,5 стакана) кладу в кастрюлю с толстым дном, заливаю 4 стаканами воды. Пока все это доходит до кипения, натираю морковь, мелко режу лук, добавляю в горох и варю на маленьком огне. Потом режу на кусочки соленые огурчики и за 10 минут до готовности высыпаю в кастрюлю (минут за 5 до выключения плиты), но это уже на любителя.

P. S. Гороховая каша полезна всем, но особенно на нее подналечь надо тем, у кого есть лишние килограммы, проблемы с пищеварением, перепады давления, анемия.

Т. Д. Белояр, Тверская обл.

Готовьте домашним морковные салатики

У нас в семье очень любят морковку. Поэтому весной стараюсь посадить ее побольше. Рекомендую такие салаты.

1 среднюю морковь натрите на мелкой терке, смешайте с измельченной мякотью половины апельсина, залейте 1 чайн. ложкой растительного масла и посыпьте очищенными обжаренными семечками. Можно подать с сыром. Или натрите морковь на крупной терке, измельчите грецкие орехи, перемешайте, посолите и заправьте майонезом или сметаной.

Т. А. Глинкина, ст. Шуберское, Воронежская обл.

Капустку с картошечкой да на сковородочку

Это блюдо я готовлю и дома, и на даче. Получается очень вкусно.

1 кг цветной капусты, 0,5 кг картофеля, 0,5 кг зеленого горошка, 1 луковица, 1/2 стакана растительного масла, соль и перец по вкусу.

Сначала поджарьте на разогретой сковороде на масле полукольца лука. Когда они станут золотистыми, добавьте тонко нарезанные ломтики картофеля и жарьте еще 10 минут, помешивая. Капусту разберите на соцветия, крупные порежьте и добавьте к картофелю. Жарьте почти до готовности, в самом конце положите зеленый горошек и жарьте еще 7 минут, можно под крышкой. Посолите, поперчите и сразу подавайте к столу.

Е. Маслова, Ростовская обл.

Жаркое под хлебной крышкой

500 г овощной смеси (можно замороженной), 200 г куриного филе, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 8 ст. ложек муки, 100 мл молока, 1 чайн. ложка дрожжей, соль и перец по вкусу, кунжут.

Филе порежьте кусочками и обжарьте на масле, посолив и поперчив. Разложите курицу по горшочкам, сверху выложите овощи, залейте все подсоленной водой. Замесите тесто из яйца, молока, дрожжей и муки. Дайте ему немного подойти, сплетите из теста косички и накройте ими горшочки. Сверху посыпьте кунжутом. Поставьте на 30 минут в разогретую духовку, пока тесто не пропечется.

Хороша каша!

ЧТОБЫ каша готовилась как можно быстрее, помешивайте блюдо как можно медленнее.

РИС варите в подсоленной воде с каплей лимонного сока. Воды должно быть в 2 раза больше, чем крупы, и засыпайте ее только в кипящую воду. Рис не мешайте, а периодически встряхивайте кастрюлю.

КОГДА крупа готовится на молоке, кладите соль до того, как засыплете крупу. А сахар добавляйте в самом конце варки.

ГРЕЧНЕВУЮ крупу сначала слегка обжарьте в духовке, тогда каша получится более рассыпчатой.

МАННАЯ каша будет воздушнее, если до начала варки крупу замочить в воде приблизительно на 30 минут.

ПОСЛЕ того как крупа впитает всю воду, поставьте кашу потомиться в духовку, она получится более рассыпчатой и вкусной.

Полезно знать

- ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК И УКРОП ПОСТАВЬТЕ В БАНКУ С ПОДСОЛЕННОЙ ВОДОЙ И ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.
- НЕ ОБЖАРИВАЙТЕ БАКЛАЖАНЫ В СЛАБО РАЗОГРЕТОМ РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ — ОНИ ЕГО БЫСТРО ВПИТАЮТ.
- ЖАРКОЕ В ГОРШОЧКЕ СТАВЬТЕ В ХОЛОДНУЮ ДУХОВКУ, ИНАЧЕ ОН МОЖЕТ ТРЕСНУТЬ.
- НОВЫЙ ГОРШОЧЕК НЕ ТРЕСНЕТ, ЕСЛИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОЛОЖИТЬ ЕГО НА ЧАС В ХОЛОДНУЮ ВОДУ С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ СОДЫ.

Гречневые голубцы с вёшенками

800-900 г капустных листьев, 1/2 стакан гречки, 0,5 кг вешенок, 4 морковки, 4 луковицы, 400 г картофеля, растительное масло, 2 ст. ложки томатной пасты, 1,5 стакана воды, приправы, соль, перец по вкусу.

Капустные листья отварите в подсоленной воде, срежьте плотные прожилки. Для фарша отварите гречку до полной готовности. Лук и морковь обжарьте на растительном масле, разделите на 2 части: одну соедините с гречкой, а во вторую добавьте томатную пасту с водой, посолите, поперчите, добавьте приправу. Грибы нарежьте, обжарьте и добавьте к гречке и овощам. Картофель натрите на мелкой терке, отожмите лишнюю жидкость, добавьте к гречке и овощам. Перемешайте фарш, посолите, поперчите. Выложите на капустные листья, сверните голубцы и обжарьте на растительном масле. Форму для запекания смажьте растительным маслом, плотно выложите в нее голубцы, залейте томатно-овощной заливкой и запекайте в духовке около часа.

Блюда с щавелем на столе

Омлет

4 яйца, 1 ст. ложка сливок, 1 стакан нарезанного щавеля, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

В сковороде нагрейте половину сливочного масла, добавьте щавель и соль и варите, помешивая, 10 минут. Взбейте яйца и сливки. Добавьте в сковороду оставшееся масло, влейте взбитые яйца. Готовый омлет сложите пополам и подайте на стол.

Пирожки

1 ст. ложка сметаны, 2 яйца, 1 стакан кефира, 1 чайн. ложка соли, 1 чайн. ложка сахара, 1 чайн. ложка соды, 3 стакана муки, 100 г щавеля, 4 ст. ложки сахара.

В глубокой миске смешайте яйца, соль, сахар, кефир, соду и сметану, перемешайте. Всыпьте муку и замесите тесто. Тесто должно получиться вязким и прилипать к рукам. Щавель мелко порубите, засыпьте сахаром и оставьте на 10 минут. Перемешайте, выделившийся сок слейте. При формировании пирожков ваши ладони должны быть все время в муке, иначе тесто будет прилипать. На присыпанную мукой ладонь положите кусочек теста, сформируйте лепешку, на нее — немного начинки. Обжаривайте пирожки на масле до золотистой корочки с обеих сторон. Готовые пирожки переложите на бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишний жир.

Кисель

600 г щавеля, 100 г сахара, 40 г крахмала, 1,5 л воды, соль по вкусу.

Щавель промойте, мелко порежьте и потушите в небольшом количестве воды. Тушеный щавель протрите через сито, добавьте остальную воду, сахар и варите несколько минут. Крахмал разведите в холодной воде и влейте в щавель. Все снова перекипятите.

На каждый день — *Посытнее*

Вкусные пироги

КЕКС СО ШПИНАТОМ

100 г шпината, 2 яйца, 1/2 стакана оливкового масла, 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана муки, 10 г разрыхлителя, ванилин, взбитые сливки, рубленые грецкие орехи.

Листья шпината припускайте с 1 ст. ложкой воды на огне 3 минуты, после чего измельчите блендером в пюре. Смешайте все ингредиенты для теста и добавьте пюре из шпината. Выложите тесто в смазанную маслом форму (или маленькие формочки для корзиночек) и выпекайте около 20 минут при 200°С. Дайте кексу остыть до теплого состояния, обмажьте взбитыми сливками, посыпьте орехами и уберите в холодильник на 30 минут.

«ПЕРЕВЕРТЫШ»

1 луковица, 2 средних кабачка, 2 болгарских перца, 2 помидора, 2 чайн. ложки ароматных трав (можно свежих), 100 г сыра, слоеное тесто, растительное масло, соль, перец.

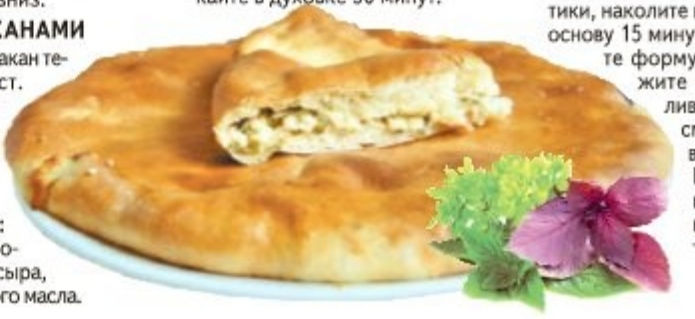
Кабачки порежьте кружочками толщиной 1 см и обжарьте на растительном масле с двух сторон. Мелко рубленый лук спассеруйте, добавьте порезанный полосками перец и обжарьте. Помидоры разрежьте пополам. В сковороду по кругу выложите обжаренные кабачки, сверху перец и лук, разложите помидоры и накрошите сыр. Посыпьте травами, солью и перцем. Накройте пластом теста, сделайте вилкой на тесте несколько проколов и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 25 минут. Когда пирог будет готов, дайте ему слегка остыть, затем аккуратно переверните на тарелку тестом вниз.

С БАКЛАЖАНАМИ

Для теста: 1 стакан теплой воды, 1 ст. ложка сахара, 15 г сухих дрожжей, 1 яйцо, 2 стакана муки, щепотка соли.

Для начинки: 1 баклажан, 6 помидоров, 200 г сыра, 100 г растительного масла.

В теплой воде растворите дрожжи, добавьте сахар и перемешайте. Затем вбейте яйцо, всыпьте соль, муку и замесите тесто (получается вязким). Выложите его на противень, разровняйте и дайте постоять 20 минут. Баклажан нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле до готовности. Посолите и поперчите. Помидоры порежьте дольками, сыр натрите на мелкой терке. Тесто слегка смажьте растительным маслом, посыпьте сыром, выложите баклажаны, помидоры, посыпьте сыром, поперчите и выпекайте в духовке 30 минут.



С ПОРЕЕМ, ГРИБАМИ И БРЫНЗОЙ

Для теста: 200 г творога, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 300 г муки, 1 пакетик разрыхлителя.

Для начинки: 200 г брынзы, 200 г лука-порея, 200 г грибов, 150 г сметаны, 2 яйца.

Творог, масло и сметану порубите ножом. Смешайте муку с разрыхлителем, всыпьте в творожную смесь и продолжайте рубить в крошку, затем соберите тесто в мягкий шар. Порей нарежьте кольцами, слегка обжарьте. Грибы отдельно обжарьте, смешайте с пореем. Брынзу нарежьте кубиками.

Тесто распределите руками в форме (оно очень мягкое и податливое), сделайте невысокие бортики, наколите вилкой. Выпекайте основу 15 минут при 195°С. Выньте форму с тестом и выложите начинку. Для заливки взбейте яйца со сметаной и вылейте в середину пирога. Поставьте обратно в духовку на 35-40 минут. Пирог выньте, накройте пергаментом и полотенцем и остудите.